

**TERAPI MUSIK: MEDIA PENYEGARAN
STRES DAN DEPRESI DALAM PRAKTIK
HIPNOTERAPI ALFA TRAINING CENTER
SOLO**

SKRIPSI



Oleh

Adil Vishnu Pradana
NIM 14112139

**FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA
SURAKARTA**

2018

**TERAPI MUSIK: MEDIA PENYEGARAN
STRES DAN DEPRESI DALAM PRAKTIK
HIPNOTERAPI ALFA TRAINING CENTER
SOLO**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna mencapai derajat Sarjana S-1
Program Studi Etnomusikologi
Jurusan Etnomusikologi



Oleh

Adil Vishnu Pradana
NIM 14112139

**FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA
SURAKARTA**

2018

PENGESAHAN

Skripsi

TERAPI MUSIK: MEDIA PENYEGARAN STRES DAN DEPRESI DALAM PRAKTIK HIPNOTERAPI ALFA TRAINING CENTER SOLO

Dipersiapkan dan disusun oleh

Adil Vishnu Pradana

NIM 14112139

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal..... 1 Agustus 2018

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji,

Penguji Utama,

Dr Aton Rustandi Mulyana, S.Sn., M.Sn
NIP 197106301998021001

Dr Zulkarnain Mistortoify, M.Hum
NIP 196610111999031001

Pembimbing

Prof. Dr. Santosa, S.kar., M.mus., M.A
NIP 195208171978031002

Skripsi ini telah diterima

Sebagai salah satu syarat mencapai derajat sarjana S1
Pada Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta

Surakarta,..... 3 Agustus 2018

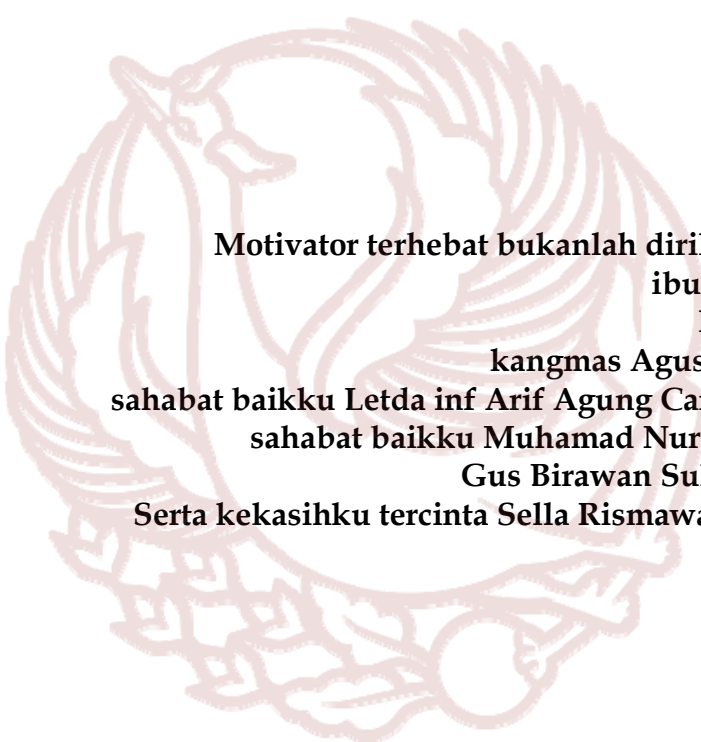
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan,



Dr. Sugeng Nugroho, S.Kar., M.Sn

NIP. 196509141990111001

PERSEMBAHAN



**Motivator terhebat bukanlah diriku melainkan
ibu dan bapakku
ketiga adikku
kangmas Agus Prayitno S.E.
sahabat baikku Letda inf Arif Agung Caroko S.T., Han
sahabat baikku Muhamad Nur Andika S.Pd.
Gus Birawan Sulistiyono, S.T.
Serta kekasihku tercinta Sella Rismawati Nurjannah**

MOTTO



*"Golekono rekosone bakal tinemu kapenake,
Temukan yang Allah nasibkan pada dirimu"*

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Adil Vishnu Pradana

Tempat, tgl. Lahir : Boyolali, 28 Juli 1993

NIM : 14112139

Program Studi : S1 Etnomusikologi

Fakultas : Seni Pertunjukan

Alamat : Jl Fajar Indah 7 D203 RT012 RW015 Jaten,
Jaten, Karanganyar/ 57771

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya dengan judul: "Terapi Musik: Media penyegaran stress dan depresi dalam praktik Hipnoterapi Alfa Training Center Solo" adalah benar-benar hasil karya cipta sendiri, saya buat sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan bukan jiplakan (plagiasi).
2. Saya menyetujui karya tersebut dipublikasikan dalam media yang dikelola oleh ISI Surakarta untuk kepentingan akademik sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta Republik Indonesia.

Dengan demikian ini saya buat dengan sebenar-benarnya dengan penuh rasa tanggungjawab atas segala akibat hukum.

Surakarta, 3 Agustus 2018

Penulis,



Adil Vishnu Pradana
NIM 14112139

ABSTRAK

Pandangan pokok penelitian ini terdapat pada musik sebagai peran utamanya dengan melibatkan hipnoterapi yang sebagai unsur aplikasinya. Penelitian ini menggunakan disiplin ilmu psikologi dan musik. Penerapan musik secara tersusun dalam hipnoterapi dengan tujuan membuat hasil akhir agar pasien hipnoterapi merasakan penyegaran. Pada intinya, penelitian ini mengulas mengenai penggunaan musik dalam hipnoterapi guna menyegarkan pasien yang mengalami permasalahan-permasalahan sehingga mendapati sakit stres dan depresi. Maka, penulis membuat skripsi ini dengan judul “Terapi Musik: Media penyegaran stress dan depresi dalam praktik Hipnoterapi Alfa Training Center Solo” untuk menjawab beberapa persoalan yakni: (1) Apa yang dimaksud Musik Hipnoterapi?; (2) Bagaimana Praktik Hipnoterapi Lembaga Alfa Training Center Solo?; (3) Bagaimana penerapan musik dalam penyegaran pasien secara tersusun dalam praktik Hipnoterapi?. Hasil penelitian mengungkap bahwa musik dapat menyegarkan kembali keadaan pasien dalam praktik hipnoterapi setelah mengalami sakit stres dan depresi. Karena penyakit stres dan depresi yang dialami seseorang khususnya oleh siswa sekolah yang akan menempuh ujian nasional sangat mengganggu siswa dalam memahami materi ujian serta kurangnya percaya diri. Sehingga siswa akan banyak menerima tekanan yang mengakibatkan munculnya penyakit stres dan depresi. Langkah baik dalam penyembuhan stres dan depresi siswa agar mudah dalam menempuh ujian nasional adalah dengan menggunakan metode musik terapi dalam hipnoterapi oleh lembaga Alfa Training Center Solo.

Kata Kunci: Musik, Terapi Musik, Hipnoterapi, Psikologi Musik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya, Allahumma Sholli ala Sayyidina Muhammad wa ala'ali sayyidina Muhammad. Sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul "Terapi Musik: Media penyegaran stress dan depresi dalam praktik Hipnoterapi Alfa Training Center Solo" dengan seperti yang diharapkan. Dengan ini pengantar mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang mendukung saya secara langsung maupun tidak langsung yang sehingga membuat saya termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Pihak-pihak tersebut diantaranya sebagai berikut,

1. Prof. Dr. Santosa, S.kar., M.mus., M.A selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi. Dimana beliau memberikan arahan-arahan serta bimbingan yang sangat luar biasa dan sangat teliti.
2. Dr. Aton Rustandi Mulyana, S.Sn., M.Sn selaku ketua penguji. Dimana beliau telah memberikan arahan kepada penulis.
3. Dr. Zulkarnain Mistortoify, M.Hum selaku penguji utama. Dimana beliau memberi pelayanan terbaik kepada penulis.
4. Dr. Budi Setiyantono, M.Si. selaku pembimbing akademik penulis. Beliau sudah membimbing akademik penulis dari awal semester hingga penulisan skripsi ini.

5. Dr. Rasita Satriana, S.Kar., M.Sn selaku kajar etnomusikologi yang selalu memberi wawasan ilmu kepada penulis.
6. Iwan Budi Santosa, S.Sn., M.Sn selaku kaprodi etnomusikologi yang selalu memberikan semangat dalam proses skripsi.
7. Terimakasih kepada Ibu dan Bapakku yang selalu memberikan dukungan semangat dan doa, kakak ponakan Agus Prayitno S.E. yang selalu memberikan semangat agar cepat segera wisuda, Dr Nil ikhwan, S.Kar., M.Si bersama istrinya yang selalu memberikan dukungan saya dalam menulis skripsi, kepada Direktur ATC Solo Dra. Biyarni, M.Si beserta teamnya sudah memberi kemudahan data untuk skripsi saya.

Dalam skripsi ini penulis menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan dan jauh dari sempurna. Maka dari itu, besar harapan penulis mendapatkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Surakarta, 11 Juni 2018

Adil Vishnu Pradana
NIM 14112139

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Tinjauan Pustaka	8
E. Landasan Teori	12
F. Metode Penelitian	16
G. Sistematika Penulisan	28
BAB II TERAPI MUSIK DALAM HIPNOTERAPI	30
A. Terapi Musik	30
B. Hipnoterapi	33
1. Pengertian Hipnosis	34
2. Hipno-terapi-musik	37
a. Pikiran Sadar	38
b. Filter Mental	38
c. Pikiran Bawah Sadar	38
d. Pikiran Tidak Sadar	40

BAB III	HIPNOTERAPI LEMBAGA ATC SOLO	46
A.	Lembaga ATC Solo	46
B.	Crew Hipnosis	48
C.	Metode Hipnoterapi	50
D.	Penerapan Musik	51
1.	Musik Tinggi (Beta)	52
2.	Musik Sedang (Alpha)	52
3.	Musik Penurunan (Theta-Delta)	53
4.	Musik Penyegaran	54
E.	Media Pendukung	57
1.	Media Internal	57
2.	Media Eksternal	58
BAB IV	PENERAPAN MUSIK TERAPI DALAM PENYEGARAN PASIEN HIPNOTERAPI ATC SOLO	59
A.	Musik Pra-Hipnoterapi	59
1.	Pasien Keadaan Normal/Non Musik	60
2.	Pengkondisian Pasien dalam Musik peningkatan emosional	61
a.	Musik dalam <i>Games</i>	63
b.	Olah Fokus	66
3.	Pengkondisian Pasien dalam Penurunan emosional sedang	68
a.	Penurunan Tahap 1	69
b.	Penurunan Tahap 2	70
4.	Pengkondisian Pasien dalam Musik Penurunan Emosional Alam Bawah Sadar	71
B.	Musik Hipnoterapi Masal	74
1.	Musik Hipnosis	74
2.	Musik Alam Bawah Sadar	78
a.	Kejujuran Pasien	80
b.	Motivasi	83

3.	Penyegaran	84
a.	Musik Melepas Masalah Pasien	85
b.	Pasien dalam Musik Akhir Penyegaran	88
C.	Peran Musik dalam Hipnoterapi	89
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	98
A.	Kesimpulan	98
B.	Saran	101
DAFTAR PUSTAKA		101
BIODATA MAHASISWA		104



DAFTAR GAMBAR

Gambar	1. Dasar keadaan otak,	35
Gambar	2. Otak menerima perintah (terhipnosis)	36
Gambar	3. Otak menolak perintah (nonhipnosis)	36
Gambar	4. Transportasi gelombang otak yang terpengaruhi musik dan suara bagi otak (Djohan, 2005:264)	44
Gambar	5. Struktur organisasi Alfa Training Center Solo	48
Gambar	6. Pasien/ siswa yang akan mengikuti hipnoterapi (Foto: Clara, 2015)	61
Gambar	7. Pasien/ siswa dalam tahap musik hipnosis (Foto: Clara, 2015)	75
Gambar	8. Pasien/ siswa masuk alam bawah sadar dalam keadaan tidur (Foto: Clara, 2015)	78
Gambar	9. Pasien/ siswa dalam tahap kejujuran (Foto: Clara, 2016)	82
Gambar	10. Pasien/ siswa melakukan gerak joget dalam hipnoterapi (Foto: Adil, 2016)	87
Gambar	11. Pasien/ siswa dalam akhir penyegaran (Foto: Clara, 2016)	88
Gambar	12. Pasien/ siswa setelah terbangun dari alam bawah sadar (Foto: Clara, 2016)	89

DAFTAR TABEL

Tabel	1. Musik menurut bagian gelombang otak	54
Tabel	2. Penerapan musik dalam proses hipnoterapi	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan - permasalahan yang muncul dalam kehidupan seseorang membuat timbulnya penyakit stress dan depresi. Penyakit stress dan depresi merupakan gangguan pada diri seseorang dimana sangat mengganggu dalam aktivitas seseorang, karena seseorang mendapati keadaan tertekan dengan keadaan yang mempengaruhi pola pikir dan perasaan seseorang tersebut. Dalam buku Terapi Musik menjelaskan,

“Terdapat dua jenis stress yaitu, stress yang baik (*eustres*) yang membuat kita menaruh perhatian, termotivasi dan lebih tanggap terhadap berbagai peristiwa dalam kehidupan sehari-hari, dan ada stress buruk (*distress*) yang mengganggu. Distres bisa berawal dari reaksi terhadap masalah-masalah dalam hidup, atau karena masa-masa peralihan dalam tahap kehidupan misal, perkawinan, tanggung jawab berlebih, promosi, dan lain sebagainya.”(Djohan, 2006:192).

Berbagai cara dilakukan agar dapat menghilangkan penyakit stress dan depresi tersebut. Seperti halnya melakukan refresing bermain ke suatu tempat wisata, berobat kedokter serta melakukan hal yang menyenangkan agar harapan sembuh dari stress tercapai. Tetapi, hal-hal tersebut tidak mudah dalam menghilangkan stress dan depresi pada diri seseorang. Perlu suatu cara yang dibutuhkan oleh seseorang untuk menghilangkan

penyakit stress dan depresi tersebut. Bayu Hendriyanto menyebutkan “Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan” (2011).

Salah satu cara untuk menghilangkan penyakit stress dan depresi adalah dengan menggunakan musik. Melalui musik pasien dapat menghilangkan penyakitnya dan kembali menikmati kebugaran serta dapat beraktifitas lebih produktif lagi. Tidak serta merta menggunakan musik dapat menghilangkan penyakit stress dan depresi seseorang, tetapi dengan musik yang diolah melalui tahapan secara tersusun disebut dengan terapi musik dapat membuat pasien sembuh dalam penyakitnya.

Terapi musik dapat ditemukan diberbagai tempat di kota Solo salah satunya terdapat di lembaga ATC (Alfa Training Center) Solo. Di lembaga ATC terapi musik dilakukan dengan mengikuti prosedur yang digunakan dalam proses terapi tersebut. Musik tidak digunakan secara acak tetapi mengikuti tahapan-tahapan dalam proses terapinya. Secara umum prosesnya dimulai dari hipnotis, (1) mengkondisikan keadaan pasien secara merata, dilanjutkan dengan tahapan (2) perelaksasian pasien, dan diakhiri dengan (3) penyegaran pasien. Penggunaan musik seperti itu dimaksudkan untuk mendapatkan hasil optimal karena musik dapat merubah orientasi pasien melalui relaksasi otaknya.

Penyembuhan stress melalui terapi musik banyak dilakukan karena terapi tersebut dapat langsung menyentuh sumber energi aktifitas yaitu relaksasi otak. Dengan musik, otak “dimanipulasi” sehingga pasien mendapatkan kondisi psikologis segar setelah selesai melaksanakan terapi tersebut. Seseorang mengikuti praktik penyembuhan stress dan depresi tersebut tentunya memiliki tujuan agar mendapatkan keadaan segar kembali. Dengan melalui terapi tersebut pasien akan digiring dengan metode penerapan musik yang telah disusun oleh hypnosis hingga pasien mendapatkan kondisi *fresh*.

Proses pengkondisian terapi musik dalam lembaga ATC Solo tersebut menggunakan metode hipnoterapi untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Hipnoterapi adalah alternative terapi yang dapat menyentuh lebih dalam perasaan seseorang dengan mudah.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi stres. Memang ada beberapa metode yang selain hipnoterapi yang digunakan untuk mengatasi stres tapi kurang efektif dan butuh waktu yang lama untuk bisa merasakan perubahan yang signifikan. Kurang efektif karena metode yang lain tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Padahal sumber stres pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar (Zain dalam Bayu, 2011)

Hipnoterapi melibatkan ilmu hipnosis (terapi yang menggunakan ilmu psikologi) sebagai sarana untuk menjangkau lebih dalam perasaan pasien

agar mudah mengatur pasien mengikuti proses penyegaran melalui musik.

Jadi, hipnotis (orang yang melakukan hipnosis) menggunakan musik untuk menyegarkan kembali keadaan pasien yang sedang mengalami stress dan depresi seperti yang dilakukan oleh lembaga ATC Solo. Lembaga tersebut bergerak dibidang hipnoterapi yang menggunakan musik. Lembaga ATC Solo menggunakan musik sebagai media dalam membantu hipnotis. Penggunaan musik dalam praktik hipnoterapi lembaga tersebut disusun secara structural dengan berbagai macam fungsi musik di dalamnya meliputi musik untuk relaksasi, musik membangun semangat, musik membuka kebiasaan musikal pasien dan musik dalam penyegaran. Dalam praktik tersebut tentunya hipnotis menggunakan pendekatan musikal pasien dengan musik yang relevan di akhir sesi. Musik relevan yang dimaksudkan adalah musik yang sering ditemui dan sudah menjamur dimasyarakat, tanpa melihat latar belakang pasien terlebih dahulu karena sudah dilakukannya percobaan berkali kali oleh lembaga dalam menyikapi hal tersebut. Sehingga proses terapi akan tercapai maksimal. Pencapaian maksimal yang diharapkan adalah pasien dapat segar kembali setelah mengikuti hipnoterapi yang menggunakan musik.

Keberadaan musik dalam praktik hipnoterapi Lembaga ATC Solo sangat menarik untuk diungkap. Musik dalam proses hipnoterapi tersebut memiliki peran yang sangat penting diantaranya :

1. Musik berfungsi mengkondisikan pasien dari awal proses hipnoterapi hingga memasuki alam bawah sadar.
2. Sebagai pendekatan pengalaman musikal, pada sesi akhir musik dapat mengetahui munculnya respon kebiasaan musikal¹ pasien karena dampak musik penyegaran hipnoterapi.
3. Penyembuhan pasien dari stress dan depresi dengan musik penyegaran yang telah melewati berbagai susunan musik yang terstruktur dalam praktik Hipnoterapi.

Jadi pada intinya, musik lebih dominan dalam terapi yang memiliki fungsi sebagai penyegaran dari stress dan depresi pada seseorang dengan hipnoterapi sebagai alternatifnya. Berdasarkan peran musik dalam hipnoterapi di atas, dapat disimpulkan bahwa musik selalu hadir dalam praktik hipnoterapi. Maka penulis mengangkat musik sebagai kajian

¹ Kebiasaan musikal bukan selera musikal pasien tetapi berdasarkan salah satu musik yang sudah menjamur di masyarakat umum menurut lembaga tersebut. karena musik tersebut sering didapati dimanapun berada, jadi mau tidak mau orang pada umumnya akan mengenal musik tersebut terukur dalam pengalaman musikal pasien. (Dalam pengertian ini hanya sebatas dapat mengetahui kebiasaan musikal tidak mengulas terlalu dalam).

utama dalam penelitian ini, dengan pembahasan mengenai “ **Terapi Musik: Media penyegaran stress dan depresi dalam praktik Hipnoterapi Alfa Training Center Solo** ”.

B. Rumusan Masalah

Dalam penelitian yang membahas mengenai musik menyegarkan kembali keadaan pasien yang mengalami stress dan depresi dalam praktik hipnoterapi Alfa Training Center Solo, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apa yang di maksud musik hipnoterapi ?
2. Bagaimana praktik hipnoterapi lembaga alfa training center Solo?
3. Bagaimana penerapan musik dalam penyegaran pasien secara tersusun dalam praktik hipnoterapi?

C. Tujuan dan Manfaat

Dalam penelitian yang berjudul, Terapi Musik: Media Penyegaran Stress dan Depresi dalam Praktik Hipnoterapi Alfa Training Center Solo, bertujuan :

1. Mengetahui pengertian terapi musik yang diterapkan dalam metode hipnoterapi.
2. Mengetahui cara-cara penggunaan musik yang tersusun dalam praktik hipnoterapi Lembaga Alfa Training Center Solo.
3. Mengetahui munculnya respon kebiasaan musikal pasien dari dampak sesi penyegaran hipnoterapi Lembaga Alfa Training Center Solo dengan media musik.
4. Mengetahui musik dapat menyegarkan kembali keadaan pasien yang mengalami stress dan depresi dalam praktik hipnoterapi Lembaga Alfa Training Center Solo.

Penelitian ini memiliki manfaat bagi pasien maupun hipnotis serta bagi peneliti-peneliti selanjutnya. Manfaat tersebut yakni mendapatkan pandangan baru mengenai penggunaan musik dalam hipnoterapi dari perspektif terapi musik dengan pengelolaannya serta musik yang dapat mengetahui munculnya respon kebiasaan musikal karena dampak musik penyegaran di sesi akhir. Menjadikan referensi yang dapat digunakan dan dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.

D. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang menuliskan mengenai hipnoterapi dengan menggunakan musik sebagai media pendukung dalam proses hipnoterapi sudah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan tidak menjadi suatu hal baru lagi untuk diangkat dalam penelitian. Jadi yang membuat peneliti tertarik dalam penelitian ini adalah dimana peneliti akan mengupas jauh tentang terapi musik dalam menyegarkan kembali keadaan pasien yang mengalami stress dan depresi dengan menggunakan metode hipnoterapi. Sebagaimana prosesnya dengan mengetahui respon kebiasaan musikal pasien karena dampak musik penyegaran. Namun demikian, peneliti tetap akan melakukan pencarian data mengenai penulisan hal yang hampir serupa dengan penelitian ini dalam bentuk tulisan deskriptif yang bertujuan agar penelitian ini benar – benar murni dan belum pernah diteliti sebelumnya sehingga dapat dikatakan penelitian yang ilmiah.

Adapun pustaka yang peneliti temukan dan berhubungan dengan penelitian ini sebagai berikut :

Skripsi Arif Setiawan yang berjudul, “Fungsi Musik dalam Proses Hipnoterapi Arnold Meka di Jaten Karanganyar” (2015). Penelitian ini membahas mengenai bagaimana peran sebuah musik didalam proses hipnoterapi. Arif Setiawan mengulas tentang fungsi musik dalam

sebagian besar dimana musik berfungsi sebagai media pendukung proses hipnoterapi. Dalam penelitiannya musik sebagai sarana komunikasi antara hipnoterapi dengan klien Arif Setiawan juga mengulas mengenai fungsi musik memperlancar serta mempercepat proses hipnoterapi dan keberadaan musik dalam proses hipnoterapi serta fungsi musik sebagai respon fisik klien. Dalam penelitian Arif Setiawan diatas lebih membahas mengenai fungsi musik secara garis besar dan keberadaan musik dalam proses hipnoterapinya saja, tetapi dalam penelitian ini akan mengulas mengenai terapi musik dalam penerapan metode hipnoterapi dengan salah satu prosesnya melihat respon kebiasaan musikal pasien karena dampak musik penyegaran serta penyegaran kembali keadaan pasien setelah mendapati penyakit stres dan depresi. Dengan adanya penelitian Arif Setiawan yang telah dilakukan, atas dasar tersebut maka penelitian ini di luar ranah penelitiannya.

Jurnal Wisma Wiji Santosa dkk. dengan judul, "Efektifitas *Hypnoterapy* Teknik *Direct Suggestion* untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi" (2014). Jurnal berisi tentang eksperimen bagaimana membuat mahasiswa menurunkan kecemasan dalam menghadapi skripsi. Peneliti dalam jurnal tersebut menggunakan teknik *direct suggestion* atau sugesti langsung sehingga didalam proses hipnoterapi akan lebih mudah. Jadi penelitian tidak mengulas mengenai

terapi musik dengan metode hipnoterapi dalam penyembuhan stress dan depresi. Atas dasar tersebut penelitian ini berbeda dengan penelitian dalam jurnal tersebut.

Skripsi Marpuah yang berjudul, “Metode Hipnoterapi pada Penanggulangan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan” (2009). Penelitian yang dilakukan oleh Marpuah tersebut mengulas tentang bagaimana metode hipnoterapi secara langsung terhadap penanggulangan permasalahan phobia yang telah dialami oleh anak dimana juga terdapat gejala - gejala phobia pada anak. Penelitian tersebut membahas mengenai metode hipnoterapi untuk mengatasi phobia, sedangkan penelitian ini mengupas mengenai terapi dalam menanggulangi stress dan depresi dengan media musik dan menggunakan metode hipnoterapi, sehingga terdapat perbedaan yang sangat jelas pada penerapan musik terhadap pasien.

Buku Wangsa yang berjudul, “Mukjizat Musik: Terapi Jitu Kecerdasan Anak Melalui Musik” (2013), mengulas bagaimana peran suatu musik terhadap kecerdasan anak pada intelektual dan emosional yang terdapat dalam sosial anak - anak. Dalam bukunya Wangsa menjelaskan bahwa pembuktian dengan penggunaan musik untuk merelaksasi ibu hamil membuktikan akan keberadaan musik sebagai perangsang agar calon bayi yang ada dalam perut ibu menjadi cerdas.

Kecerdasan anak yang masih dalam kandungan menurut dalam bukunya dapat dilakukan dengan iringan musik klasik dan sudah diteliti secara ilmiah. Dalam buku tersebut membahas mengenai pengaruh musik terhadap pendengar untuk meningkatkan kecerdasan anak dalam kandungan dan tidak mengulas mengenai terapi musik dalam penyegaran stres dan depresi dengan metode hipnoterapi, atas dasar tersebut penelitian ini berbeda halnya dengan yang sudah ada dalam buku tersebut.

Skripsi Pratama yang berjudul, "Fungsi Lagu dalam Kegiatan Pembinaan Fisik Siang Siswa SKADIK 405 Pangkalan TNI AU Adi Soemarmo Solo" (2014). Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dalam skripsinya mengulas mengenai bagaimana aktivitas siswa Skadik 405 di pangkalan TNI AU Adi Soemarmo dan menjelaskan juga mengenai musik sebagaimana fungsinya sebagai penuntun atau mengompakkan gerakan langkah kaki oleh siswa Skadik saat latihan pembinaan fisik. Penelitian tersebut hanya membahas fungsi musiknya saja, tetapi dalam penelitian ini akan lebih mengulas mengenai musik dalam terapi dengan metode hipnoterapi dan atas dasar tersebut penelitian ini berbeda dengan penelitian Pratama.

Buku Arif Antonius yang berjudul, "*The Handbook of Hypnotherapy: Scripts and Strategies*" (2011). Dalam bukunya Arif mengulas mengenai

strategi atau cara dan tehnik di dalam melakukan praktik hipnoterapi. Banyak juga dalam buku tersebut mengulas tentang contoh tulisan hipnoterapi dalam berbagai macam gangguan mental, seperti halnya tulisanya untuk motivasi, phobia, dan mengatasi kesedihan serta depresi. Dalam buku tersebut sama halnya mengulas mengenai cara mengatasi depresi melalui hipnoterapi tetapi tidak menggunakan musik dalam praktik terapinya serta tidak menyinggung sedikitpun pada respon pasien ketika mendapatkan keadaan segar kembali, atas dasar tersebut penelitian ini berbeda dengan penelitian didalam buku Arif Antonius.

Beberapa tinjauan pustaka yang sudah diuraikan secara deskriptif di atas sebagaimana bertujuan untuk acuan dan pembanding bagi penulis dalam mengulas Terapi Musik dalam penyegaran stres dan depresi. Dengan adanya pemaparan mengenai objek material maupun objek formal diatas, maka kajian penelitian dengan judul “Terapi Musik: Media penyegaran stress dan depresi dalam praktik Hipnoterapi Alfa Training Center Solo” ini, dapat terbukti dan terjaga keorisinilannya.

E. Landasan Teori

Teori yang melandasi penulisan dalam skripsi ini berdasarkan pada tiga aspek yaitu: musik, terapi musik, dan hipnoterapi.

Bila musik piano tersebut dimainkan secara cepat pada modus mayor, pendengar akan menangkap kesan riang gembira.

Sebaliknya bila dalam tempo lambat dan modus minor, musik tersebut terkesan penuh mimpi dan sensitif (Djohan,2005:47).

Dalam teori tersebut menyebutkan bahwa musik secara cepat atau bisa dikatakan nge-beat akan membawa kesan riang gembira bagi pendengar. Sebaliknya dalam tempo lambat, pendengar merasakan kesan penuh mimpi. Dapat disimpulkan bahwa dalam penulisan skripsi ini, musik memiliki peran yang dominan dalam tahapan praktik hipnoterapi. Musik dalam praktik tersebut memiliki 3 peran yakni meningkatkan keadaan empati pasien, menurunkan dengan membuat relaks serta tenang pada pasien dan musik berperan menyegarkan keadaan pasien dari penyakit stres dan depresi.

Musik yang memiliki peran dominan tersebut digunakan dalam terapi. Jadi, terapi yang menggunakan musik disebut dengan terapi musik. Penggunaan musik dalam terapi memiliki pengertian penyembuhan penyakit stres pada pasien dengan melakukan terapi dengan media musik yang telah disusun.

“Kata musik dalam terapi musik digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi. . . . terapi musik adalah terapi yang bersifat nonverbal. Dengan bantuan musik, pikiran klien dibiarkan untuk mengembara, baik untuk mengenang hal-hal membahagiakan, membayangkan ketakutan-ketakutan yang dirasakan, mengangankan hal-hal yang diimpikan dan dicita-citakan, atau langsung mencoba menguraikan permasalahan yang ia hadapi”(Djohan,2006:24).

Pengertian yang telah diuraikan dalam teori tersebut menjelaskan bahwa musik sebagai media dalam terapi sebagai penyembuhan. Jadi kaitanya dengan skripsi ini teori musik sebelumnya mengulas musik yang dapat menjadikan pasien senang serta sebaliknya dapat diaplikasikan dalam terapi musik. Pengaplikasian agar mencapai target maksimal dalam penyembuhan stres maka musik masuk metode Hipnoterapi. Proses dalam Hipnoterapi melibatkan terapi dengan musik yang di susun secara terstruktur² oleh Hipnotis.

Menurut Roger P. Allen, Dp, Hyp, PsyV Dalam bukunya, "*Scripts and Stategies in Hypnotherapy*" menguraikan bagaimana proses hipnoterapi sebelumnya adalah bagaimana memposisikan hypnosis dimana sebelum hipnoterapi dilakukan hypnosis berfungsi sebagai relasi. Hypnosis merupakan proses dimana hipnotis mengubah pasien dengan keadaan alam bawah sadar dan proses penginduksian hypnosis adalah efek ketidaksadaran yang terfokuskan (Allen,2004:1).

Dalam teori tersebut menjelaskan sebelum proses hipnoterapi, hypnosis melakukan suatu hal dengan mengatur keadaan terlebih dahulu yaitu dengan menggunakan musik secara tersusun.

Proses hypnosis adalah ketika pasien terpengaruh dengan hipnotis dalam keadaan relaks dan tenang seperti halnya orang yang sedang focus melihat televisi tetapi dia juga mendengarkan hal lain selain televisi, jadi pada dasarnya ada tiga komponen utama dalam

² Struktur merupakan tahap pertahap yang telah disusun dan dirancang agar mendapatkan keadaan yang diinginkan. Tahapan yang sudah direncanakan dan ditata oleh hipnotis, jadi musik berirama cepat sampai dengan berirama lembut menyesuaikan kebutuhan.

proses penginduksian hypnosis yakni relaksasi, imajinasi dan pemberlakuan (Hildegard dan LeBaron dalam Allen,2004).

Berdasarkan penjelasan di dalam buku diatas, hipnoterapi memiliki beberapa proses yang harus dilakukan terlebih dahulu. Sebelum menginjak jauh mengenai proses hipnoterapi langkah awal untuk menuju sukses dalam melakukan hipnoterapi adalah dengan tehnik hypnosis, karena hypnosis merupakan hal sebagai pengantar sebelum terjadinya hipnoterapi. Proses hypnosis memerlukan keadaan dimana pasien agar mudah diolah secara mendalam. Penginduksian hipnosispun memerlukan tiga hal yang harus dilakukan seperti yang telah dutarakan sebelumnya diatas mengenai komponen utamanya yakni hipnotis harus mencapai tingkat kerelaksasian terlebih dahulu. Kemudian tahapan komponen kedua yakni adalah bagaimana pasien dapat memiliki imajinasi yang tinggi, yang dimaksud imajinasi pada proses hypnosis adalah bagaimana upaya hipnotis membawa pasien untuk berpikir atau membayangkan hal hal yang mereka anggap senang dan sebenarnya berimajinasi itulah yang membantu proses hypnosis berhasil. Komponen tahapan terakhir yakni adalah pemberlakuan atau pengkondisian dimana pasien dikondisikan agar lebih mengikuti hipnotis untuk masuk kedalam alam bawah sadar mereka. Teori yang sudah disampaikan oleh Allen di atas mengandung makna bahwa praktik di dalam hipnoterapi pada dasarnya melewati berbagai hal atau cara agar hipnotis dapat dengan mudah mendapatkan

sugesti pasien sehingga mudah membawanya ke dalam alam bawah sadar mereka.

Dengan demikian terapi musik dengan metode hipnoterapi akan lebih mudah menyembuhkan stres dan depresi dengan pencapaian target pasien segar kembali, karena musik dalam proses tersebut sangat kuat pengaruhnya dalam penyegaran pasien melalui proses hipnoterapi.

Berdasarkan teori yang sudah diulas diatas menjadikan landasan bagi penelitian ini agar dalam proses penguraian pada bab berikutnya akan mudah terselesaikan dan terbantu.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini mengulas terapi musik sebagai media menyembuhkan stres dan depresi dengan metode hipnoterapi. Berdasarkan keterangan yang telah terulas di atas agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam hasil akhir terapi musik menyegarkan kembali keadaan pasien yang terkena stres dan depresi dalam praktik Hipnoterapi Alfa Training Center Solo, maka dari itulah peneliti menggunakan tehnik penelitian dengan metode kualitatif dimana pada dasarnya tergantung pada pengamatan serta sensitivitas pikiran peneliti sendiri. Penelitian ini membutuhkan data untuk menjawab beberapa rumusan masalah yang akan mengantarkan peneliti dalam penelitiannya.

Dalam penelitian ini dilakukan teknik atau metode penelitian kualitatif. Peneliti terjun langsung dalam lapangan dengan terlibat sebagai crew yang sudah 3 tahun mengikuti lembaga tersebut dimana peneliti memiliki tugas dalam mengarahkan pasien, membantu hipnotis dalam mengatur pasien, memberikan fasilitas dalam praktik seperti memasang sound dan mempersiapkan peralatan operator. Dengan begitu, dalam proses penelitian ini peneliti membutuhkan data yang harus didapatkan dari observasi pengamatan secara langsung kedalam proses lapangan tersebut. Proses hipnoterapi Lembaga Alfa Training Center Solo memiliki susunan musik yang diatur sehingga dalam proses tersebut memerlukan keterlibatan peneliti lebih dalam dan diperlukan keikutsertaan peneliti dalam kegiatan – kegiatan yang secara real mudah untuk mendapatkan data atau dokumen. Tujuannya untuk mendukung peneliti dalam memperoleh data visual dan dokumen, serta menentukan hal yang mendukung untuk mendapatkan data yakni dengan :

1. Berdasarkan tempat/lokasi

Penelitian dilakukan dengan berdasarkan tempat/lokasi proses hipnoterapi dilakukan. Lembaga Alfa Training Center Solo ini melakukan praktik hipnoterapinya ketika acara Hypno Motivation terhadap pasien hipnoterapi di berbagai tempat seperti halnya di sekolah SMA/SMK begitu juga di kampus universitas

dan juga acara dilaksanakan di Villa TW Mangu seperti villa Alamanda, serta tempat yang mendukung untuk melakukan proses hipnoterapi di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Peneliti melakukan penelitian di tempat yang dilakukannya praktik hipnoterapi tersebut hingga ke kantor lembaga untuk mendapatkan data yang maksimal. Dengan hal tersebut peneliti lebih mudah untuk melakukan penelitian dengan metode kualitatif. Dalam metode kualitatif tersebut karena mengandung beberapa upaya dalam pengumpulan data yang sangat mendukung peneliti dalam mendapatkan data penting seperti langkah yang telah terencana dari tempat dan lokasi yang mana peneliti mudah terjun langsung dalam lapangan.

2. Observasi pengambilan data

Pengambilan data diperoleh dari sumber data yang didapatkan dari perilaku maupun lisan terhadap hipnotis, crew hipnotis dan pasien hipnoterapi serta dokumen tertulis maupun visual dengan tehnik pengambilan gambar atau fotografi yang mendukung dalam proses hipnoterapi tersebut dilakukan. Proses pengambilan data dari berbagai pihak, peneliti melakukan pengamatan dengan mengambil gambar secara fotografi atau vidiografi untuk mendukung dalam proses verifikasi data.

Adapun kegiatan pengumpulan data/ teknik pengumpulan data lapangan dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Pengamatan

Observasi dalam penelitian ini sangat diperlukan karena pada dasarnya proses pengumpulan data dalam penelitian kualitatif harus dilakukan penelitian secara real di lapangan. Peneliti melakukan observasi dengan mengikuti semua kegiatan dari awal persiapan hingga selesai acara dengan menjadi salah satu crew di dalamnya, peneliti memiliki tugas mempersiapkan fasilitas hipnoterapi seperti sound dan operator, kemudian sebagai pembantu hipnotis dalam mengatur pasien untuk memperhatikan hipnotis dan juga membantu dalam mengatasi pasien yang bermasalah seperti terjadi pingsan, kerasukan karena pasien tidak kuat dll. Hal yang pasti peneliti lakukan adalah mengamati, mencatat, merekam, dan mengambil data secara visual maupun dokumen ketika mengikuti prosesi jalannya acara. Peneliti melakukan pengamatan pertama kalinya terhadap hipnotis. Pengamatan yang dilakukan terhadap hipnotis adalah pada gerak, gaya, pakaian serta property yang digunakannya. Untuk menjaring data yang lebih luas maka peneliti tidak hanya melakukan pengamatan terhadap hipnotis saja melainkan melakukan

pengamatan terhadap crew hipnotis, hingga pasien hipnoterapi dengan metode yang sama seperti pengamatan yang dilakukan terhadap hipnotis. Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap dampak³ ketika hipnoterapi dilakukan dengan media musik. Dampak yang timbul di saat prosesi yang dialami oleh pasien berbeda - beda, maka dari itulah peneliti melakukan pengamatan secara kategori dampak yang timbul dengan kategori fokus atau gagal fokus terhadap pasien hipnoterapi. Untuk mendapatkan data yang jelas maka peneliti melakukan pengamatan dengan hal yang sama berulang - ulang. Pengamatan oleh peneliti yang berulang - ulang adalah melakukan pengamatan di setiap proses hipnoterapi oleh pasien yang berbeda dalam waktu yang berbeda. Peneliti melakukan pengamatan dengan media alat rekam maupun fotografi dengan memvisualkan hasil pengamatan dengan vidiografi, sehingga data yang telah didapatkan dari hasil pengamatan tidak mudah hilang dan dapat menjadikan bukti atas hasil pengamatan dilapangan.

³ Dampak dalam hal ini adalah suatu gejala atau efek yang timbul oleh pasien hipnoterapi setelah menerima rangsangan proses hipnoterapi dengan media musik.

b. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara terhadap narasumber yang telah ditentukan sebelumnya. Sebelum proses wawancara dilakukan, peneliti mempersiapkan terlebih dahulu pertanyaan yang akan diajukan berdasarkan data yang dibutuhkan untuk memenuhi rumusan masalah. Peneliti membagi narasumber menjadi 3 bagian yakni hipnotis, crew hipnotis serta pasien hipnotis. Narasumber hipnotis adalah narasumber utama yang sangat berpengaruh dalam proses hipnoterapi, kemudian narasumber crew hipnotis merupakan narasumber yang sebagai pembantu pelaksana hipnoterapi. Peneliti menemukan beberapa crew yang berpengaruh dan memiliki tugas masing – masing seperti operator musik yang memiliki tugas terpenting untuk mengoperasikan musik atau video yang dipandu oleh hipnotis, crew asisten hipnotis memiliki tugas untuk membantu setiap yang diinginkan hipnotis dan mengawasi pasien, dan narasumber pasien hipnoterapi adalah pelaku atau klien hipnoterapi yang mana telah dilakukan testimoni terhadap pasien dalam pembuktian secara apa yang dirasakan pasien ketika dalam keadaan terhipnosis dalam hipnoterapi ketika secara respon pasien melakukan gerak joget dan lainnya, pasien sulit dalam memberikan keterangan apa yang

mereka rasakan yang sehingga menurut peneliti ini hanya bisa dijelaskan dari luar saja pada respon pasien ketika mengalami sesi penyegaran. Berdasarkan narasumber tersebut sehingga proses wawancara membutuhkan tampungan masalah yang terjadi di saat peneliti melakukan pengamatan di lapangan secara terperinci berdasarkan poin dari masing – masing masalah narasumber alami. Dengan pemilahan narasumber tersebut peneliti melakukan wawancara secara runtut dan pertanyaan yang dibuat sebelumnya atas dasar kejadian ketika prosesi hipnoterapi dengan musik dilakukan maupun di luar proses tersebut. Nara sumber tidak hanya oleh pelaku yang terlibat didalam proses hipnoterapi saja tetapi diluar hal tersebut peneliti mengambil nara sumber dari ahli psikologi. Peneliti memiliki alasan kenapa mengambil nara sumber ahli psikologi karena proses hipnoterapi sangat erat hubunganya dengan ilmu psikologi.

c. Perekaman

Kegiatan perekaman oleh peneliti lakukan memiliki tujuan untuk mendapatkan data yang valid. Peneliti melakukan perekaman terhadap bahan – bahan objek ⁴yang yang sangat

⁴ Bahan – bahan objek dalam penelitian ini merupakan suatu bahan data yang merujuk kepada objek penelitian tetap belum masuk dalam proses klarifikasi dan verifikasi.

mendukung dalam pengumpulan data. Perekaman peneliti lakukan ketika proses hipnoterapi berjalan maupun sebelum proses hipnoterapi dilakukan. Perekaman diluar proses hipnoterapi adalah melakukan perekaman terhadap nara sumber berupa audio. Sebelum acara hipnoterapi dilakukan peneliti akan mengambil rekaman video atau fotografi terhadap hipnotis untuk menunjukkan tipikal seorang hipnotis dan menunjukkan identitas dirinya. Peneliti bermaksud mendapatkan data dari seorang hipnotis tersebut dengan sudut pandang cara berpakaian, property yang hipnotis pakai hingga gaya dan gerak hipnotis ketika melakukan hipnoterapi. Karena hal tersebut sangat berpengaruh dalam performen hipnotis dalam membawa suasana. Perekaman tidak hanya terhadap hipnotis saja tetapi peneliti akan merekam kejadian atau gejala musik ketika hipnoterapi dilakukan terhadap pasien. Peneliti akan mendapatkan data yang lebih spesifik dengan melakukan perekaman ketika pasien berjoget masih dalam keadaan terhipnosis disaat musik dimainkan pada sesi akhir hipnoterapi. Perolehan data yang valid atas proses hipnoterapi dengan musik dapat mengetahui gejala proses penyegaran pada pasien adalah ketika peneliti mengambil bukti rekaman secara vidiografi. Proses perekaman sangatlah membantu dalam pencarian data visual dan

audio, maka dari itulah peneliti menggunakan metode perekaman secara audio record, vidiografi dan fotografi.

d. Study pustaka dan studi dokumen

Kegiatan pengumpulan data selanjutnya adalah studi pustaka atau studi dokumen oleh peneliti. Peneliti merujuk pada jurnal maupun skripsi dan buku – buku yang membahas atau mengulas mengenai objek penelitian ini. Peneliti melakukan studi pustaka dan dokumen dengan tujuan untuk mendapatkan data penunjang maupun pembanding agar penelitian ini bersifat ilmiah. Peneliti melakukan penelusuran terhadap dokumen dan buku pustaka di perpustakaan ISI Surakarta, perpustakaan UNS Sebelas Maret dan Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Penelusuran yang dilakukan oleh peneliti tidak hanya yang terdapat di perpustakaan Universitas saja tetapi peneliti juga melakukan pencarian data dokumen dan pustaka pada e book yang sudah tersedia di web Pro – Quest internet serta Pdf Jurnal maupun skripsi di internet. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan mudah untuk merancang dalam membantu mengulas objek penelitian ini.

3. Pengolahan data

Tahap selanjutnya adalah pengolahan data dari semua data yang sudah terkumpul sebelumnya berupa dokumen maupun non dokumen (video, photo dan audio) oleh peneliti. Peneliti melakukan proses penyeleksian data yang sudah terkumpul dengan mengkategorikan sesuai jenisnya. Pengelompokan berdasarkan jenis dari fotografi, audiorecord, vidiografi dan data yang bersifat dokumen oleh peneliti mendukung dalam rumusan masalah. Lebih jelasnya peneliti akan mengkategorikan dengan beberapa kelompok yakni kelompok dokumen dan non dokumen berdasarkan data yang dibutuhkan. Kategori berdasarkan pengamatan lapangan, data wawancara, data perekaman fotografi, vidiografi maupun audiorecord dan dokumen tertulis lainnya untuk menjawab semua rumusan masalah. Setelah melakukan pengelompokan, tahap selanjutnya adalah melakukan penyeleksian data oleh peneliti. Penyeleksian data merupakan pemilahan antara data yang digunakan dan tidak digunakan. Peneliti dalam proses penyeleksian melakukan pemilahan data dengan berulang - ulang, karena pada tahap ini data yang benar - benar dianggap mendukung saja yang akan dipilih. Proses pengolahan data didasari untuk memenuhi sub bab pada

sistematika penulisan. Sehingga dalam proses pengolahan data peneliti dapat lebih mudah untuk menyelesaikan penelitian.

4. Analisis data

Dalam proses analisis data, peneliti melakukan penganalisisan terhadap data yang sudah dikelompokkan dan diseleksi. Peneliti mendiskripsikan dan menafsirkan semua data yang sudah dikelompokkan, sehingga data yang ditafsir mudah untuk dituliskan. Penafsiran dan pendiskripsian data tersebut merujuk pada rumusan masalah dalam sub bab. Peneliti melakukan penafsiran dengan merinci perdefinisi terhadap data wawancara, vidiografi dan fotografi. Penganalisisan data ini melibatkan proses mentranskrip wawancara atas dasar tidak melepas arti sesungguhnya dari hasil wawancara.

5. Kesimpulan

Peneliti menuliskan penarikan kesimpulan dari seluruh yang sudah dituliskan. Peneliti membuat kesimpulan hasil akhir dari penelitian maksud dan tujuan dalam penelitian ini. Sehingga pembaca maupun peneliti selanjutnya akan lebih mudah mengetahui inti sari dari pada penelitian ini.

6. Penyusunan laporan

Tahapan terakhir ini adalah tahapan dimana peneliti melakukan penyusunan laporan dengan berdasarkan hasil penulisan sebelumnya. Peneliti melaporkan disetiap permasalahan yang akan menjawab semua sub bab yang terdapat pada sistematika penulisan.



G. Sistematika Penulisan

Hasil analisis yang dilakukan terhadap data -data yang sudah diperoleh, selanjutnya dituliskan pada laporan penelitian dengan sistematika sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II : TERAPI MUSIK DALAM HIPNOTERAPI

Bab ini berisi tentang pengertian terapi musik, Hipnoterapi serta pengaplikasiannya.

BAB III : HIPNOTERAPI LEMBAGA ATC SOLO

Bab ini berisi tentang penjelasan seputar lembaga tersebut dengan memunculkan upaya praktik Hipnoterapi untuk dapat mencapai target dalam penyegaran pasien stres dan depresi.

BAB IV : PENERAPAN MUSIK TERAPI DALAM
PENYEGARAN PASIEN HIPNOTERAPI ATC
SOLO

Bab ini berisi tentang musik di akhir sesi Hipnoterapi dapat menyegarkan kembali pasien stres dan depresi dengan melihat respon pasien ketika memunculkan kebiasaan musical pasien.

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian.

BAB II

TERAPI MUSIK DALAM HIPNOTERAPI

A. Terapi Musik

Terapi musik merupakan suatu pengobatan alternative secara terapi yang menggunakan media musik sebagai alat bantu. Terapi musik memiliki dua unsur kata, yakni “terapi” dan “musik”. Kedua unsur tersebut memiliki definisi masing-masing. Terapi adalah sebuah upaya pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit fisik, mental maupun psikis atau kejiwaan. Seperti hal contoh seseorang yang membutuhkan bantuan terhadap sakitnya kemudian datang ke seorang ahli pengobatan untuk konsultasi. Kemudian seseorang tersebut akan mendapatkan bimbingan berupa olah fisik maupun kejiwaan.

Musik dalam terapi musik, memiliki definisi sebagai media yang digunakan secara khusus dalam tahapan-tahapan terapi. Terapi musik memiliki perbedaan dengan terapi lainnya yang lebih menggunakan psikologi saja dalam penyembuhan pasien. Terapi psikologi hanya lebih cenderung menceritakan masalah-masalah yang dihadapi pasien, tetapi dalam terapi musik merupakan terapi yang memiliki sifat verbal. Dalam proses terapi musik pasien dibawa dalam keadaan lepas dari masalah, jadi kondisi pasien lebih merasakan kebahagiaan, membayangkan, ketakutan,

dan angan-angan yang telah diimpikan atau langsung menguraikan masalah yang sedang dihadapinya.

Djohan (2003) mencatat bahwa dengan bantuan alat musik, klien juga didorong untuk berinteraksi, berimprovisasi, mendengarkan, atau aktif bermain musik. Tanpa harus mengucapkan kata-kata, misalnya klien dapat mengekspresikan kemarahannya dengan berimprovisasi di alat musik. Pada penderita Alzheimer yang telah kehilangan ketrampilan berbahasa, dapat dilakukan pendekatan dengan memperdengarkan lagu-lagu kenangan atau sekedar dengan mengikuti irama musiknya (Djohan,2006:24).

Musik dalam teori tersebut memiliki kekuatan yang dapat memberikan dorongan terhadap pasien untuk lebih responsif.

Dalam praktik terapi musik disusun dengan tahapan-tahapan yang telah diatur. Tahapan tersebut merupakan rancangan musik yang telah disesuaikan oleh penerapi terhadap pasien. Penerapan musik tergantung pada pasien dan proses penyembuhan. Biasanya, musik disesuaikan dengan kebiasaan atau kesenangan musik dari pasien. Pada intinya terapi musik memiliki tujuan membantu pasien dalam mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta memberikan kebebasan dalam melepaskan emosional.

Peran musik dalam terapi musik tentunya bukan seperti obat yang dapat dengan segera menghilangkan rasa sakit. Musik juga tidak dengan segera mengatasi sumber penyakit. Sebagai contoh, bila kita memperdengarkan sebuah rekaman musik kepada penderita gangguan depresi, mungkin saja mereka dapat menikmati musiknya atau dapat merasakan perubahan suasana hati, namun sifatnya hanya sementara. Hasilnya mungkin akan berbeda jika mereka dilibatkan secara aktif dalam serangkaian aktifitas musik

yang dirancang secara khusus. Secara perlahan-lahan dan bertahap, kesedihan-kesedihan mereka diatasi melalui pengembangan pengalaman musikal. Maka, efektivitas musik sebagai alat terapi akan terjadi jika terapis memiliki ketrampilan yang memadai untuk menjadikan musik sebagai sarana yang tepat (Djohan,2006:25).

Berdasarkan teori Djohan dalam bukunya “Terapi Musik Teori dan Aplikasi”, menegaskan bahwa musik sebagai media terapi tidak serta merta hanya diputar saja kemudian pasien sembuh. Tetapi, melalui tahapan atau musik yang dirancang sedemikian rupa agar pasien sembuh dalam jangka panjang.

Menggunakan musik yang disusun secara bertahap memang sangat membantu dan efektif. Tetapi, akan lebih baiknya lagi jika diaplikasikan dengan ilmu psikologi. Karena penyembuhan yang dihadapi oleh terapi musik berhubungan dengan penyakit psikis maupun kejiwaan, seperti halnya stres dan depresi. Definisi stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat tekanan, sedangkan definisi depresi merupakan gangguan suasana hati yang dapat mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan cara menghadapi aktivitas (Wawancara, Dimas 28 Juli 2017). Tentunya semua itu akan berhubungan dengan pengendalian emosional pasien. Maka, ilmu psikologi dengan terapi musik diaplikasikan menggunakan alternatif hipnoterapi sebagai kontak penyembuhan terhadap pasien.

B. Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan ilmu penyembuhan terapi yang tidak asing lagi di masyarakat. Ilmu dalam penerapan terapi yang melibatkan ilmu hypnosis sebagai dasarnya. Dalam Hipnoterapi terdapat seseorang yang sebagai pelaku yakni disebut hipnotis. Sering kita jumpai bahkan sudah menjadi kebiasaan orang awam menyebut hipnotis sebagai ilmunya yang mana hal tersebut salah besar. Pengertian hipnotis adalah seseorang yang melakukan hypnosis. Seperti halnya pemain piano disebut dengan pianis, pemain gitar disebut dengan gitaris dan sebagainya.

Pengertian hipnoterapi adalah pengobatan terapi dengan menggunakan hypnosis sebagai dasar utama dalam melakukan terapi yang memiliki tujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalah mental dan emosi. Skripsi Arif menuliskan,

“Hipnoterapi, yaitu hypnosis yang diaplikasikan untuk melakukan terapi dengan metode hypnosis, membantu seseorang mengatasi masalah mental dan emosi.”(2011:87).

Dalam teori tersebut menjelaskan mengenai pengertian hipnoterapi yang menegaskan bahwa dalam hipnoterapi memiliki beberapa unsur ilmu didalamnya meliputi, penggunaan ilmu hypnosis dan penerapan terapi dengan hypnosis.

1. Pengertian Hipnosis

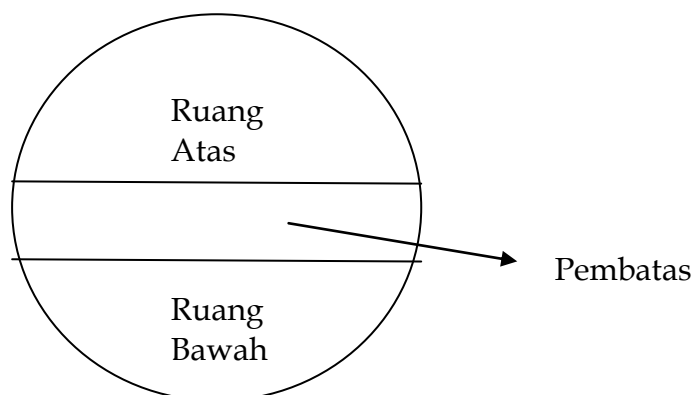
Hipnosis merupakan keadaan seseorang yang mengalami kondisi penerimaan pesan secara otak terbuka atau lebih jelasnya seseorang mudah dalam mendapatkan pesan dari luar. Secara bahasa Hipnosis berasal dari kata hipnos yang memiliki arti tidur, namun hypnosis sendiri bukanlah tidur. Keadaan tidur yang dimaksudkan adalah dimana keadaan kondisi masuk alam bawah sadar lebih menguasai peranan dan pikiran sadar. Keadaan alam bawah sadar seperti halnya ketika kita melihat film di bioskop yang menceritakan kisah menyedihkan akan secara tidak langsung kita akan ikut merasakan sedih hingga menangis. Jika kita ketahui bahwa pembuatan film tersebut dibuat secara skenario atau direncanakan. Jadi, keadaan seseorang yang fokus melihat film tersebut sehingga mengabaikan fakta bahwa itu hanya sebuah rekayasa dan acting. Contoh lain keadaan seseorang mengalami keadaan alam bawah sadar yakni,

1. Saat berduaan dengan pasangan karena merasakan senangnya kasih sayang membuat dunia terasa milik berdua.
2. Seseorang melihat benda atau mencium bau aroma tertentu lalu teringat masa lalu.

3. Mendengarkan musik tertentu, daya ingat memori seseorang secara spontan akan merasakan serta mengasosiasikan keadaan situasi tertentu.

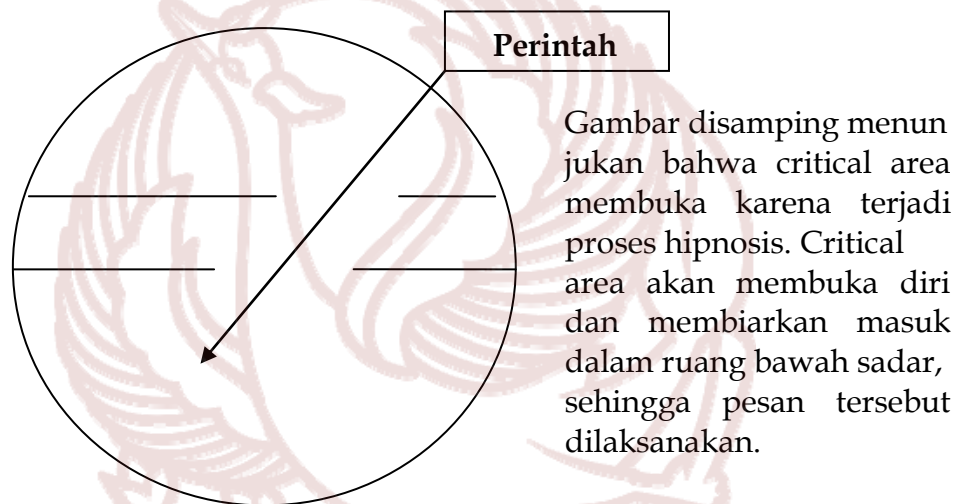
Beberapa contoh tersebut memberikan pengertian bahwa keadaan seseorang mengalami hipnosis adalah ketika seseorang mendapatkan kondisi alam bawah sadar. Hipnosis pada dasarnya bersifat alamiah dan ilmiah. Dikatakan alamiah karena seseorang dalam keadaan alam bawah sadar terjadi disetiap harinya tanpa disadari. Ilmiah, karena dapat dijelaskan dalam ilmu psikologi modern. Seperti halnya seseorang menonton film, karena sangat menikmati film tersebut ada suara di luar film tersebut tidak terdengar.

Hipnosis dilihat pada keadaan otak diibaratkan seperti bola yang ditengahnya terdapat sekat pembatas antara ruang atas dengan bawah. Ruang atas terdapat ruang sadar dan ruang bawah disebut dengan ruang bawah sadar.

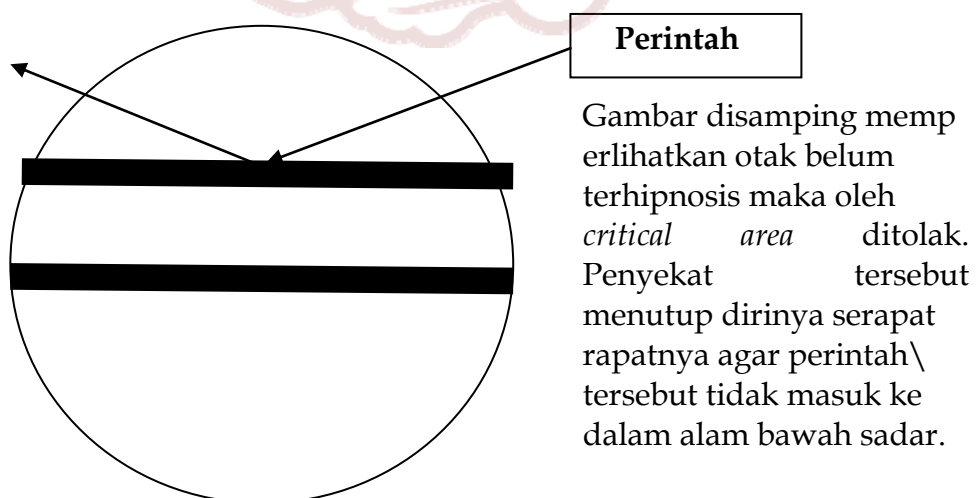


Gambar 1. Dasar Keadaan Otak

Pembatas yang menyekat antara ruang atas dan bawah disebut dengan *critical area*. Proses hypnosis terjadi ketika pembatas sekat antara ruang sadar dengan ruang bawah sadar terbuka. Ruang sadar merupakan keadaan seseorang sadar atas kendali diri sendiri dan ruang bawah sadar adalah keadaan seseorang sadar atas kendali menerima pesan dari luar yang disetujui oleh diri sendiri.



Gambar 2. Otak Menerima Perintah
Keadaan otak dalam Hipnosis



Gambar 3. Otak Menolak Perintah
Keadaan otak belum terkena hipnosis

Dalam kedua gambar tersebut menjelaskan bahwa seseorang telah mengalami kondisi hypnosis dan non hypnosis. Keadaan otak yang menerima pesan dari luar akan melakukan apa yang telah diperintahkan sehingga *critical area* dengan sendirinya akan terbuka. Sedangkan, keadaan dimana *critical area* menolak adanya pesan dari luar maka akan tetap tertutup dan menebal sehingga pesan tidak akan masuk dalam alam bawah sadar.

2. Hipno-terapi-musik

Perlu diketahui sebelumnya, hipnoterapi secara ilmiah didasari dengan keadaan otak pasien. Keadaan otak pasien yang dimaksud merupakan tingkat kesadaran pikiran pasien. Yakni pikiran sadar, filter mental, pikiran bawah sadar dan pikiran tidak sadar.

Suwandi menjelaskan bahwa “ berdasarkan tingkat kesadaran, pikiran manusia dibagi menjadi empat bagian, yaitu: pikiran sadar (*conscious mind*), filter mental (*critical factor*), pikiran bawah sadar (*subconscious mind*), dan pikiran tidak sadar (*unconscious mind*)” (Suwandi,2013:18).

Dalam teori tersebut menjelaskan bahwa tingkat kesadaran seseorang memiliki 4 bagian. Bagian tersebut merupakan urutan kesadaran pikiran seseorang. Berhubungan dengan hipnoterapi, dasar pikiran seseorang menjadi landasan untuk hipnotis mengkondisikan keadaan pasien. Tingkat kesadaran pada bagian pikiran bawah sadarlah yang diinginkan hipnotis. Pengertian masing-masing bagian tersebut meliputi,

a. Pikiran sadar

Merupakan keadaan seseorang dalam kondisi normal dan hanya fokus saat melakukan sesuatu hal seketika. Seperti halnya ketika sedang melihat TV maka hanya acara saat itu yang dipikirkan. Pikiran sadar merupakan bagian ingatan jangka pendek dengan kemampuan sangat minim. Pemikiran sadar menggunakan akal sehat dan logika saja.

b. Filter mental

Adalah bagian pikiran yang terletak di tengah antara pikiran sadar dan bawah sadar, yang telah dituliskan sebelumnya yakni penyekat *critical factor*. Memiliki fungsi untuk membandingkan antara pemikiran sadar dengan bawah sadar, apabila pesan yang diterima dari luar tidak pernah dilakukan sebelumnya maka hanya akan bersifat sementara dan tidak masuk dalam alam bawah sadar. Bagian pikiran ini memiliki fungsi dalam melindungi dari pesan atau hal yang berbahaya.

c. Pikiran bawah sadar

Merupakan suatu penyimpanan ingatan jangka panjang yang mengendap dalam pikiran. Jadi, semua informasi pesan yang pernah dilakukan sebelumnya berbagai pengalaman tersimpan dalam memori bawah sadar. Pikiran bawah sadar tentu terkadang dapat memunculkan reaksi emosional yang baik maupun buruk.

Berdasarkan pengalaman emosional yang pernah dilakukan. Seperti seseorang pernah memahami bahwa setan itu menyeramkan maka suatu saat jika menemui setan akan merasa takut. Pikiran bawah sadar mempunyai fungsi atau menyimpan hal-hal berikut :

1. Kebiasaan (baik, buruk, dan refleks)
 - a. Kebiasaan baik bersifat positif dan produktif
 - b. Kebiasaan buruk bersifat negatif dan destruktif, seperti merokok, makan secara berlebihan, dan lain sebagainya.
 - c. Kebiasaan refleks antara lain dapat dilihat pada aktivitas seperti secara otomatis menutup pintu setelah membukanya, menutup mulut saat batuk atau bersin.
2. Emosi

Bagaimana perasaan seseorang mengenai suatu keadaan, hal-hal tertentu, dan terhadap orang lain.
3. Memori jangka panjang
 - a. Memori jangka panjang adalah tempat penyimpanan informasi yang bersifat permanen.
 - b. Ada memori yang tidak dapat diingat dalam kondisi sadar, tetapi dapat dimunculkan kembali dengan bantuan hypnosis.
4. Kepribadian

Kepribadian adalah karakteristik individual seseorang dalam berhubungan dengan orang lain dan dengan lingkungan yang dijumpai sehari-hari.

5. Intuisi

- a. Intuisi adalah perasaan mengetahui sesuatu secara instingtif.
- b. Berhubungan dengan spiritual dan atau metafisik.

6. Kreativitas

Kreativitas adalah kemampuan seseorang untuk mewujudkan visi, pemikiran dan impian menjadi kenyataan.

7. Persepsi

Persepsi adalah bagaimana seseorang melihat dunia menurut “kacamata” orang tersebut.

8. *Belief* dan *Value*

Belief atau kepercayaan adalah segala sesuatu yang diyakini sebagai hal yang benar. Sedangkan *value* atau nilai adalah segala sesuatu yang dipandang sebagai hal penting. Kedua hal tersebut sama seperti program di komputer. Jika programnya canggih, sehat, dan tidak terinfeksi virus, kinerja computer pun akan bagus. Demikian pula *belief* dan *Value* (Arif,2015:93-95)

d. Pikiran tidak sadar

Merupakan pikiran yang tanpa disadari sudah ada sebelumnya atau disebut dengan refleks atau insting. Tanggapan secara spontan

yang tanpa harus dipikirkan terlebih dahulu oleh otak. Respon gerak yang terjadi tanpa harus diperintah dan disadari. Seperti halnya seseorang ketika memotong buah dan terkena pisau ditangannya maka dengan reflek tangan akan menjauh dari pisau tersebut.

Bagian-bagian pikiran tersebut menjadi dasar melakukan hypnosis dalam hipnoterapi.

Praktik hipnoterapi membutuhkan pasien dalam keadaan alam bawah sadar. Dalam menyembuhkan seseorang yang mengalami stres dan depresi, hipnotis memberikan sugesti-sugesti baik dan motivasi terhadap pasien. Agar pesan sugesti tersebut sampai dengan pasien maka hipnotis berupaya membuka *critical area* dan menyentuh alam bawah sadar pasien dengan menurunkan kondisi emosional pasien. Sehingga hipnotis dapat dengan mudah merubah memori buruk dalam alam bawah sadar pasien dengan hal yang lebih baik.

Hipnotis membutuhkan musik dalam menurunkan emosional pasien. Musik memiliki kekuatan dalam merubah emosional seseorang. Seperti yang dituliskan dalam buku psikologi musik,

Musik adalah satu dari beberapa jenis pengalaman yang dapat menyentuh seseorang pada semua tingkatan kesadaran. Sebagai stimulus sensori yang kuat ia dapat bekerja secara simultan pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Suara dan musik digunakan untuk menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan atau yang tidak diinginkan. Musik dapat digunakan sebagai terapi untuk mengurangi kecemasan dan rasa sakit, membawa pendengar ke

realitas lain secara temporer selama proses penyembuhan (Djohan,2005:262).

Dalam teori tersebut menegaskan bahwa musik berpengaruh besar dalam praktik hipnoterapi dan sangat membantu dalam proses penyembuhan.

Penurunan dengan media musik bertujuan untuk membuat pasien nyaman dan mendapati kondisi relaks, sehingga pasien akan mudah dalam mencapai kondisi alam bawah sadar. Pengertian mengenai penurunan kondisi emosional pasien didasari oleh perubahan keadaan otak pasien. Perubahan emosional terdapat pada respon otak pasien yang terpengaruh oleh musik. Tentunya tidak sembarang musik yang digunakan melainkan musik yang telah dipilih dan disesuaikan oleh hipnotis. Penurunan emosional terdapat dalam kesadaran otak pasien yang terpengaruh oleh musik, sehingga gelombang otak mengalami perubahan sesuai suara dan musik yang didengar.

Musik dan suara menyentuh manusia dengan cara merambat melalui udara sebagai penghantar. Ada beberapa perambatan yaitu: perambatan ritmik, melodic, dan dinamik. Perambatan musik memiliki potensi untuk:

1. Merespon perasaan pendengar dengan perubahan dari negative ke positif.
2. Meningkatkan kondisi kegembiraan dan ketenangan.

Suara dalam rangkaian tertentu akan membawa pendengar pada kondisi kesadaran atau kondisi lainnya (Djohan,2005:261-262).

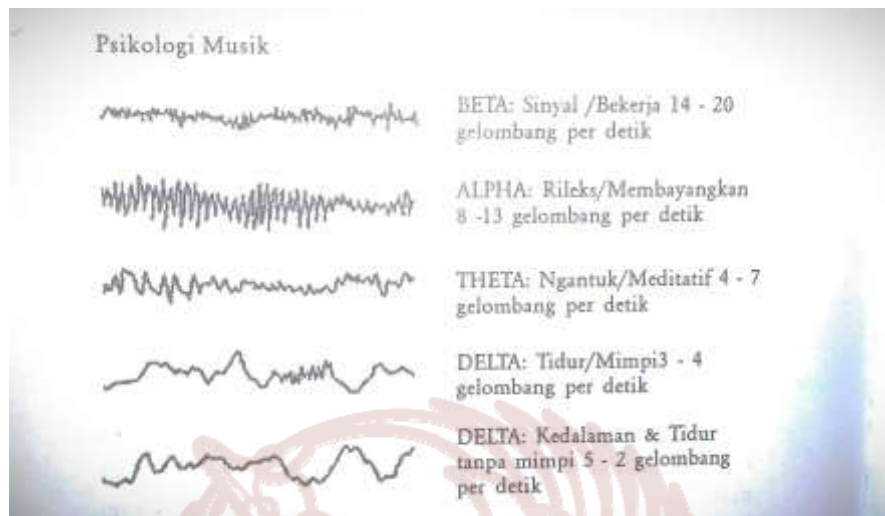
Dalam perambatan suara atau musik melalui udara yang ditangkap oleh indra pendengar yakni telinga, maka terdapat gelombang yang mempengaruhi otak.

Para peneliti percaya bahwa otak yang berisi sirkuit khusus atau kimiawi, bila tersentuh oleh suara musik akan menimbulkan emosi bagi pendengarnya. Semua ini dapat diukur dengan menggunakan teknik pencitraan seperti MRI's (*magnetic resonance imaging*) dan EEG's (*electroencephalograph*) untuk melihat otak bagian dalam saat merespon musik (Djohan,2005:263).

Berdasarkan teori di atas menunjukan bahwa musik dapat mempengaruhi emosi otak berdasar gelombang yang ditimbulkan. Maka dalam otak terdapat beberapa bagian pengaruh gelombang terhadap otak.

Campbell (2001) menjelaskan bahwa musik dapat menyeimbangkan gelombang otak. Gelombang otak dapat dimodifikasi oleh musik ataupun suara yang ditimbulkan sendiri. Kesadaran biasa terdiri atas gelombang beta, yang bergetar dari 14 hingga 20 hertz. Gelombang beta terjadi apabila kita memusatkan perhatian pada kegiatan sehari-hari di dunia luar, juga ketika kita mengalami perasaan negatif yang kuat. Ketenangan dan kesadaran yang meningkat dicirikan oleh gelombang alfa, yang daurnya mulai 8 hingga 13 hertz. Periode-periode puncak kreativitas, meditasi dan tidur dicirikan oleh gelombang theta, dari 4 hingga 7 hertz, dan tidur nyenyak, meditasi yang dalam, serta keadaan tak sadar menghasilkan gelombang delta, yang berkisar dari 0,5 hingga 3 hertz. Semakin lambat gelombang otak, semakin santai, puas, dan damai perasaan. (Mahargyantari,2006:107-108).

Berdasarkan teori yang ditulis dalam jurnal Mahargyantri mengenai keadaan gelombang otak manusia dapat diuraikan dengan memposisikan keadaan otak dari tingkatan yang paling tinggi hingga paling rendah oleh pengaruh musik.



Gambar 4. Transportasi pengaruh musik dan suara bagi otak (Djohan, 2005:264)

Dalam buku psikologi musik menggambarkan keadaan otak berdasarkan gelombang otak ketika terjadi respon mendengarkan musik. Peneliti menjelaskan keadaan dasar otak peserta berdasar pengukuran gelombang otak yang terdapat dalam gambar di atas. Keadaan gelombang otak pasien terdapat 4 bagian diantaranya Beta, Alpha, Theta dan Delta. Kondisi otak dalam gelombang Beta maka pasien dalam keadaan normal atau otak bekerja. Kondisi otak dalam Alpha pasien mengalami keadaan rileks dan mudah membayangkan sesuatu. Kemudian dalam keadaan otak Delta pasien mengalami rasa kantuk yang berat. Keadaan tersebut merupakan paling dasar dimana pasien mengalami tidur bermimpi dan tanpa mimpi.

Jadi, proses hipnoterapi dengan menggunakan media musik akan lebih mudah dilakukan. Karena pengkondisian berdasarkan keadaan otak

dalam pengaruh musik yang dapat merubah kondisi gelombang otak pasien. Sehingga proses hipnoterapi akan dapat mencapai penyembuhan dalam merubah pandangan buruk pasien yang terdapat dalam alam bawah sadar menjadi yang lebih baik.



BAB III

HIPNOTERAPI LEMBAGA ALFA TRAINING CENTER SOLO

A. Lembaga Alfa Training Center Solo

Alfa Training Center (ATC) merupakan Salah satu lembaga di kota Solo yang bergerak dibidang pendidikan dan pelatihan teknologi informasi. Lembaga tersebut terletak di dua tempat yakni di Jl. Duwet No 15, Laweyan Surakarta (Selatan ATMI Surakarta) dan di Jl. Hos Cokroaminoto No. 12 Sragen Wetan, Sragen (Belakang terminal lama). LPK ATC memberikan pelayanan terhadap siswa siswi SMP, SMA, Mahasiswa dan masyarakat umum dalam upaya pengembangan sumber daya manusia. Dalam pengelolaannya lembaga tersebut didukung oleh tenaga pengajar berkualitas dan fasilitas pendidikan yang memadai.

ATC memberikan jasa pendidikan dan pelatihan bidang komputer, teknologi komputer, teknologi informasi dan komunikasi (TIK), serta bimbingan belajar terhadap masyarakat umum. Lembaga ATC juga memberikan sertifikat bagi siswa setelah lulus pembelajaran. Lembaga ATC mencetak lulusan yang memiliki pengetahuan luas, kecakapan dan pribadi yang baik serta berkualitas dan tangguh.

Pendidikan yang diselenggarakan oleh ATC dikemas dengan kurikulum berbasis praktis dan terpadu, serta tepat disesuaikan dengan

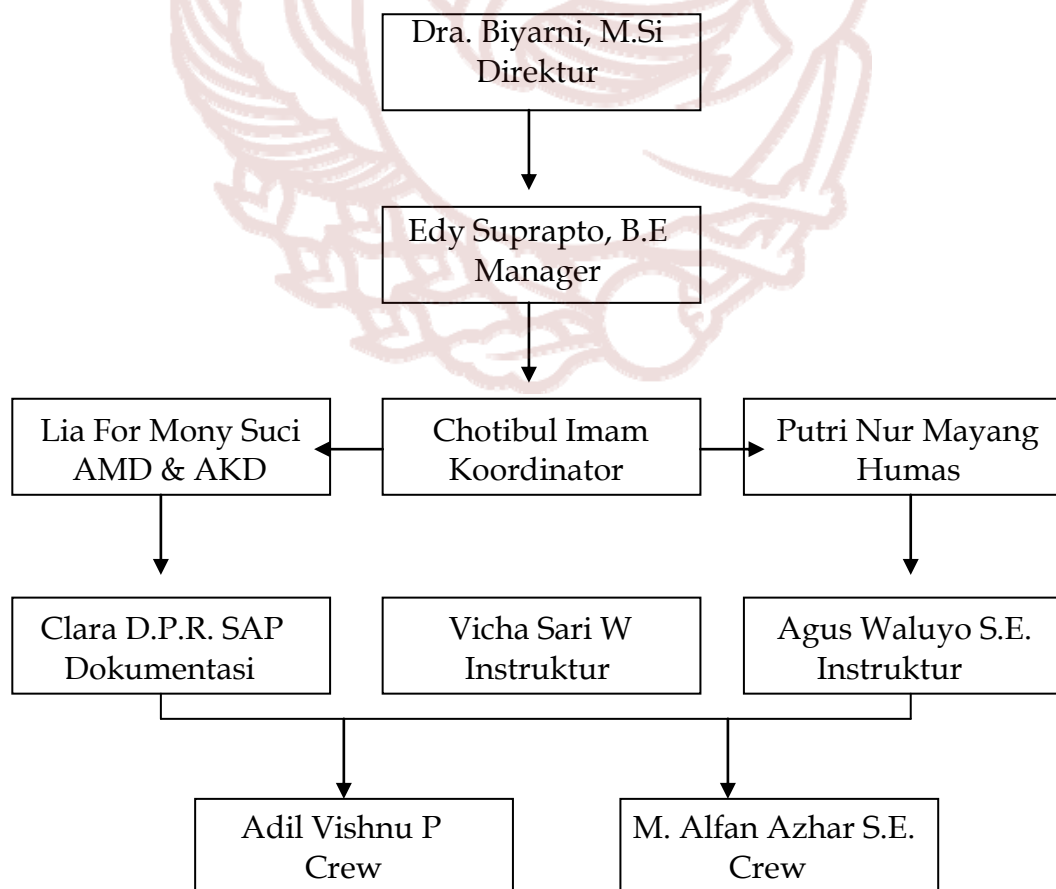
kebutuhan dari peserta sehingga lebih mudah diukur tingkat keberhasilannya. ATC memberikan fasilitas kepada para lulusan untuk mendapatkan pekerjaan yang layak, karena lembaga tersebut bekerjasama dengan berbagai perusahaan besar dalam lingkup Nasional.

Lembaga ATC Solo selain memberikan pelayanan jasa kursus intensif dan perkuliahan, juga memiliki program *Motivation Character Building (MCB)*. Dalam program MCB tersebut, lembaga memberikan jasa dalam penanganan siswa yang akan menghadapi ujian nasional. Jadi, program MCB merupakan upaya pemrograman ulang pikiran alam bawah sadar siswa dengan alternatif Hipnoterapi. Tujuan dari pada program MCB adalah untuk mengatur ulang pemikiran siswa/siswi agar menjadi sosok yang percaya diri, yakin, dan memiliki motivasi dalam diri sendiri untuk sukses dan lebih maju. Tidak hanya dalam hal motivasi saja, tetapi dalam proses MCB siswa yang pernah mengalami kenakalan remaja seperti sex bebas, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang dan lain sebagainya tersebut akan dihilangkan dan dihapus dari ingatan alam bawah sadar, sehingga hasil akhir dari MCB adalah siswa akan lebih fresh dalam menghadapi ujian nasional. Dampak yang dialami siswa/pasien setelah mengikuti program MCB tersebut bersifat temporer. Karena, program tersebut diberikan dalam menyembuhkan stres dan depresi pra-ujian sekolah sehingga memang dilakukan untuk memberikan dampak penyegaran terhadap siswa yang menempuh ujian sekolah

tersebut. Tidak menjamin setelah ujian dilaksanakan dampak tersebut akan masih berlaku, karena persoalan dan permasalahan setelah ujian akan muncul lagi dan membuat pasien merasakan hal yang sama.

B. Crew Hipnosis

Dalam program MCB lembaga ATC memiliki *crew* pelaksana yang akan membantu. Crew pelaksana merupakan beberapa orang yang dipercaya oleh pemilik lembaga dalam mengelola program tersebut. Dalam pengelolaan program MCB crew memiliki tugas masing-masing yang mendukung agar tujuan program tersebut tercapai.



Gambar 5. Struktur Organisasi ATC

Crew yang terlibat diantaranya yakni pemilik lembaga oleh Dra. Biyarni, M.Si. selaku pimpinan atau hipnotis dan motivation, Putri Nur Mayang selaku Humas sebagai crew, Bp. Edy Suprpto BE selaku manager sebagai asisten hipnotis, Bp. Agus Waluyo S.E. selaku tentor sebagai pemateri, Lia Formony Suci selaku sekretaris dan bendahara lembaga sebagai crew, Bp. Chotibul Imam koordinator di lembaga ATC sebagai operator, Clara Dilasanti Puri Rinasti SAP selaku anak dari pemilik lembaga sebagai crew dokumentasi, Muhammad Alfian Azhar S.E. sebagai crew, Adil Vishnu Pradana sebagai crew, dan Vicha Sari Wulandari selaku instruktur sebagai crew. Masing-masing crew memiliki tugas yang berbeda sesuai dengan posisinya.

Terlibatnya crew merupakan suatu penguat dalam pelaksanaan sebelum maupun saat acara program MCB dilakukan. Crew dalam takaran tugas masing-masing memiliki pengaruh yang besar satu dengan yang lainnya. Jika salah satu tugas terlalaikan maka tidak akan mencapai hasil yang maksimal. Peneliti sebagai crew memiliki tugas membantu mengkondisikan pasien dengan mengatur agar tertib, mempersiapkan fasilitas seperti sound dan operator musik, kemudian juga mengatasi pasien yang bermasalah seperti pingsan dan kerasukan. Peneliti memiliki peran banyak dan mengikuti proses dari awal hingga akhir acara sehingga peneliti dapat dengan mudah mendapatkan informasi-informasi.

C. Metode Hipnoterapi ATC

Pelaksanaan hipnoterapi oleh lembaga ATC solo digunakan dalam program MCB. Penerapan hipnoterapi dalam program tersebut untuk mendapatkan keadaan pasien dalam kondisi alam bawah sadar. Sehingga tujuan program MCB sebagaimana sudah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam pemrograman ulang atau mengatur ulang pemikiran siswa/siswi agar menjadi sosok yang percaya diri, yakin, dan memiliki motivasi dalam diri sendiri untuk sukses dan siswa menjadi fresh kembali tercapai maksimal.

Program MCB dilakukan dengan menggunakan hipnoterapi. Penggunaan hipnoterapi dalam proses program MCB tidak hanya sebagai terapi pada siswa saja tetapi lebih menggunakan sugesti motivasi sehingga benar-benar merubah data buruk yang ada dalam pikiran siswa dalam berkelakuan baik. Langkah ATC mengelola hipnoterapi dalam program MCB dengan menggunakan musik sebagai media agar dalam prosesnya mudah dan cepat. Metode hipnoterapi dalam program MCB merupakan terapi dalam perbaikan diri siswa dari dalam bawah sadar.

Metode penyampaian hipnoterapi dalam program MCB oleh ATC disusun dengan memberikan kegiatan-kegiatan secara tersusun menggunakan musik sebagai media bantu. Musik dalam pelaksanaan hipnoterapi ATC digunakan secara tahap demi tahap yang disesuaikan

dengan kondisi yang diinginkan hipnotis. Kondisi dalam menurunkan keadaan otak siswa secara perlahan. Penurunan keadaan otak siswa yang sangat dipengaruhi oleh musik membantu hipnotis ketika melakukan hipnoterapi dalam program MCB. Proses menurunkan keadaan otak merupakan perpindahan gelombang otak siswa dari Beta ke Delta.

Metode hipnoterapi ATC yang menggunakan musik merupakan langkah yang tepat dalam mensukseskan program MCB. Karena metode tersebut memberikan dampak yang sangat serius dalam penurunan keadaan gelombang otak siswa, sehingga membuat siswa mudah dalam menerima pesan motivasi oleh hipnotis dan merasakan segar kembali dalam menghadapi ujian nasional. Testimoni pada beberapa pasien mengenai hal tersebut tidak dapat mereka jelaskan, karena disaat keadaan masuk dalam hipnoterapi mereka hanya merasakan lemas dan kantuk lalu tertidur sehingga seperti tidak sadarkan diri.

D. Penerapan Musik

Hipnoterapi dalam program MCB oleh lembaga ATC selalu menggunakan musik dalam prosesnya. Musik digunakan secara tersusun sesuai kondisi yang dikehendaki hipnotis. Kondisi tersebut dari awal guna menurunkan keadaan pasien agar tersampaikan pesan motivasi hipnotis dan juga memberikan efek segar kembali setelah mengikuti proses hipnoterapi. Penurunan gelombang otak berdasar penggunaan

musik yang terbagi dalam 4 tahapan. Pembagian 4 tahapan musik tersebut meliputi,

1. Musik Tinggi (Beta)

Dalam penerapan musik tahapan awal ini yang dimaksud dengan musik tinggi merupakan penggunaan musik bernuansa riang yakni musik bergenre POP. Tujuan hipnosis dalam tahapan ini adalah meninggikan atau menyamakan kondisi emosional siswa dengan memberikan permainan ringan dengan iringan lagu bergenre POP. Permainan yang dilakukan membuat otak siswa bekerja dengan dorongan musik POP tersebut. karena kondisi emosional siswa sebelum mengikuti kegiatan MCB berbeda-beda, ada yang sedang merasa sedih ada yang bersemangat dan lain sebagainya. Perataan kondisi emosional dengan menyamakan keadaan gelombang otak yang terpengaruh oleh musik, sehingga hipnotis mendapatkan keadaan siswa dalam kondisi gelombang otak Beta yaitu gelombang otak yang paling atas.

2. Musik Sedang (Alpha)

Penerapan musik sedang merupakan upaya hipnotis dalam menurunkan keadaan kondisi gelombang otak siswa dari Beta ke Alpha. Dalam penurunan tahap ini hipnotis memberikan musik yang lebih lunak dari pada sebelumnya. Musik yang bernuansa semangat dan sedikit terharu lembut dan menyentuh hati seperti lagu Indonesia raya dan

Tanah airku. Dalam musik tersebut terdapat pesan yang sangat menyentuh emosional siswa. Karena musik tersebut membangunkan rasa terdalam siswa terhadap kenangan dan pengalaman mereka. Sehingga kondisi emosional peserta akan menurun dengan keadaan gelombang otak Alpha.

3. Musik Penurunan (Theta-Delta)

Musik penurunan merupakan tahapan kondisi gelombang otak yang paling dasar dalam proses hipnoterapi. Musik dalam tahapan ini menggunakan nuansa yang membuat siswa menjadi relaks dan nyaman. Sebelum masuk dalam nyaman, siswa pada kondisi otak Theta diputarkan musik yang lebih menyentuh hati dan mengingatkan sesuatu yang mereka menjadi menangis seperti lagu ibu, ayah dan lagu syukur. Kemudian dalam Delta, hipnotis menggunakan musik dari Kitaro salah satunya yang berjudul KOI. Karena musik tersebut merupakan musik instrumental yang sangat lembut dan memiliki karakter nyaman untuk didengar. Karakter musik yang dapat membuat pendengar mengikuti rasa tenang dan nyaman sehingga merasakan kantuk yang berat. Jadi, dalam tahapan ini siswa lebih merasakan relaksasi dan rasa nyaman sehingga dengan mudah masuk ke dalam alam bawah sadar.

Tidak sebatas rasa mengantuk, dalam hipnoterapi siswa akan tertidur pulas. Karena kondisi ini siswa telah masuk ke dalam alam bawah

sadar yang mengalami keadaan gelombang otak Theta-Deltha. Keadaan emosional siswa sangat menurun drastis hingga tertidur. Dalam tahapan ini hipnotis mulai melakukan pemrograman ulang terhadap data buruk yang tertanam dalam otak siswa dan mengganti dengan motivasi yang bersifat memberi semangat sehingga merubah pikiran buruk tersebut.

4. Musik Penyegaran

Tahapan akhir dalam penerapan musik hipnoterapi ATC adalah musik penyegaran. Setelah siswa mengalami tidur dalam alam bawah sadar, menerima motivasi dan pemrograman ulang (pemberian sugesti-sugesti baik serta mengolah data buruk siswa dengan sugesti penyemangat) oleh hipnotis, siswa diputarkan musik yang bernuansa menyenangkan. Pemutaran musik menyenangkan masih dalam keadaan siswa masuk alam bawah sadar membuat hasil akhir siswa akan merasakan segar kembali setelah mengikuti hipnoterapi. Musik yang digunakan saat penyegaran adalah musik dangdut. Hipnotis menggunakan musik dangdut karena kandungan irama, instrumentasi dan rasa musik tersebut dapat menggugah greget percaya diri siswa.

Proses ketika musik penyegaran, siswa merespon berdasar pengalaman masing-masing. Respon siswa ketika menerima musik penyegaran banyak yang melakukan kebiasaan mereka di setiap aktifitasnya. Kebiasaan yang sudah lama terbentuk dan tertimbun dalam

alam bawah sadar akan muncul. Kebiasaan joget yang dapat ditemukan ketika siswa merespon musik penyegaran membuktikan bahwa musik dalam tahapan ini juga dapat membuka kebiasaan musikal siswa. Jadi, musik penyegaran membuat siswa berekspresi bebas sesuai dengan data base mereka atau kebiasaan siswa dalam berkegiatan musikal. Dengan begitu, siswa akan merasakan ringan tanpa masalah karena sudah tercurahkan dalam ekspresi tersebut. Hasil akhir dari musik penyegaran akan membuat siswa merasa segar kembali setelah mengalami penurunan gelombang otak dan pemrograman ulang alam bawah sadar mereka.

Tabel 1. Tabel musik menurut bagian gelombang otak

NO	GELOMBANG OTAK	KARAKTER/ SIFAT MUSIK	LAGU
1	BETA	Karakter musik yang membangun suasana, membangkitkan rasa senang sendau gurau, musik yang memberikan efek bergerak lebih aktif terhadap respon pendengar.	Lagu kroncong protol karya Bondan Prakosa, lagu Do Re Mi dari Budi Doremi, Slideroad dari Kitaro
2	ALFA	Karakter musik yang	Lagu Indonesia

		memberika efek menggebu dan menyentuh hati, memberikan rasa yang dalam terhadap bangsa sehingga pendengar merespon dengan rasa haru sehingga emosional pendengar akan turun dari keadaan sebelumnya.	raya dan Tanah airku
3	THETA	Karakter musik yang memiliki kekuatan dalam menurunkan lebih dalam keadaan emosional pendengar, sehingga pendengar merasakan rasa menyesal, rasa salah, rasa sakit yang dalam karena musik menyentuh perasaan/ emosional yang paling dalam dari pendengar dan memberikan dampak respon pendengar hingga menangis.	Lagu syukur, lagu dengan judul Ibu, dan lagu berjudul ayah
4	DELTA	Karakter musik yang lemah	Koi dan clouds

		lembut, tenang, nyaman dan pendengar merasakan relaks. Pendengar merasakan keadaan diri melemas, lungkrah, dan tidak bersemangat seperti orang yang benar-benar pasrah atau berserah diri.	album dari Kitaro
--	--	--	-------------------

E. Media Pendukung

Pelaksanaan hipnoterapi dalam program MCB dalam lembaga ATC Solo menggunakan beberapa media pendukung. Media pendukung yang dimaksud bukan hanya musik dalam membantu memperlancar proses penurunan gelombang otak tetapi ada hal lain juga yang sangat berpengaruh dalam pelaksanaanya. Media pendukung tersebut meliputi internal maupun eksternal.

1. Media Internal

Media dukung internal meliputi musik dan video. Penjelasan mengenai media video adalah penggunaan video ketika proses penurunan emosional peserta antara keadaan musik sedang dengan musik penurunan. Operator memutar video dengan bernuansa menegangkan guna dalam membantu menurunkan keadaan emosional

siswa. Video tersebut diantaranya potongan film *Vertical limit* dan potongan film *Final Destination*. Video- video tersebut memberikan efek menangis, sehingga siswa akan lebih merasakan kedalaman emosionalnya. Salah satu video lain yang digunakan dalam penurunan yang berat adalah video seorang peserta audisi idol junior Shaka membawakan lagu IBU pada hari Sabtu, pukul 17.30 yang disiarkan di MNC TV.

2. Media Eksternal

Media pendukung eksternal merupakan media dukung yang memiliki peran bantu di luar hipnoterapi. Peran bantu yang dimaksudkan adalah peralatan yang mendukung secara operasional dalam melakukan praktik hipnoterapi. Peralatan tersebut meliputi sound system sebagai media pengeras suara, layar dan LCD untuk menampilkan informasi bahan hipnoterapi oleh operator, Mic Wifi untuk hipnotis dalam menyampaikan instruksi, laptop untuk mengatur dalam operator, flesdisk yang berisi file pendukung hipnotis dalam praktik hipnoterapi, dan kamera DSLR dalam pengambilan dokumentasi. Dengan media eksternal maka praktik hipnoterapi akan berjalan dengan lancar dan mencapai target.

BAB IV

PENERAPAN MUSIK TERAPI DALAM PENYEGARAN PASIEN HIPNOTERAPI ATC SOLO

Penggunaan musik dalam praktik Hipnoterapi Lembaga ATC Solo diterapkan secara bertahap. Penerapan musik disesuaikan dengan kondisi yang diinginkan hipnotis. Penempatan musik oleh hipnotis dalam praktiknya memiliki guna dan fungsinya masing-masing. Jadi hipnotis mengendalikan keadaan pasien berdasar peran musik dengan menempatkan musik sesuai fungsinya dalam tahapan-tahapan yang ditentukan. Karena, musik dalam pengkondisian pasien berperan untuk mengubah keadaan gelombang otak pasien dari senang riang gembira menjadi turun relaks dan tenang atau dari kondisi gelombang otak Beta ke Deltha.

Penerapan musik dalam proses hipnoterapi terbagi menjadi dua bagian. Bagian tersebut adalah musik pra-hipnoterapi dan musik hipnoterapi massal.

A. Musik Pra-Hipnoterapi

Penerapan musik pada tahapan awal atau disebut dengan musik pra-Hipnoterapi merupakan sesi dimana beberapa penerapan musik dilakukan sebelum praktik Hipnoterapi oleh hipnotis atau pengkondisian secara hipnosis sadar.

Pengkondisian pasien dalam musik pra-Hipnoterapi memiliki 4 tahapan yang harus dilakukan. Tahapan tersebut yakni adalah pasien keadaan normal/non musik, pengkondisian pasien dalam musik peningkatan emosional, pengkondisian pasien dalam penurunan emosional sedang, pengkondisian pasien dalam musik penurunan emosional alam bawah sadar. Tahapan-tahapan tersebut telah disusun oleh hipnotis agar membantu prosesnya sebelum memasuki tahap hipnoterapi. Peneliti akan menjelaskan tahapan-tahapan tersebut secara terperinci.

1. Pasien Keadaan Normal/Non Musik

Pasien dalam keadaan normal/non musik merupakan keadaan pasien diawal sesi pra-hipnoterapi. Pada tahapan ini kondisi pasien belum tersentuh oleh hipnotis serta belum mendengarkan musik dari hipnotis, dimana pasien hanya berbaris dan mempersiapkan diri sebelum mengikuti kegiatan. Kondisi pasien normal memiliki berbagai keadaan yang berbeda pada masing-masing pasien. Keadaan pasien yang dimaksud adalah kondisi emosional pasien/ gelombang otak pasien yang berbeda-beda.



Gambar 6. Pasien/siswa yang akan mengikuti hipnoterapi
(Foto: Clara, 2015)

2. Pengkondisian Pasien dalam Musik Peningkatan Emosional

Pengkondisian pasien dalam tahap berikutnya merupakan pengkondisian pasien dalam peran musik untuk meningkatkan emosi pasien. Peningkatan emosional yang dimaksud adalah dasar keadaan pasien di tahap awal dimana keadaan pasien normal diketahui bahwa kondisi pasien berbeda-beda. Kondisi yang berbeda pada pasien menjadi gangguan bagi hipnotis untuk proses selanjutnya. Maka, hipnotis melakukan pengkondisian awal sesi dengan meningkatkan emosi pasien.

Proses Hipnoterapi Lembaga ATC Solo tidak membuat persetujuan di awal terlebih dahulu dengan pasien sehingga hipnotis dalam tahapan ini memiliki tujuan untuk mendapatkan empati pasien. Hipnotis mendapatkan empati pasien dengan melakukan tahapan-tahapan yang

telah terencana. Salah satu tahapan musik pra-Hipnoterapi adalah dengan penerapan musik pada *games* yang dipandu oleh hipnosis. Sebelum mengulas mengenai tahapan tersebut perlu digaris bawahi bahwa hipnotis mendapatkan keadaan pasien dengan pengkondisian meningkatkan emosional pasien berdasar keadaan awal normal pasien yang berbeda-beda maka hipnotis meratakan atau membuat keadaan pasien menjadi sama diawal dengan mendapatkan kondisi pasien pada otak paling tinggi yakni beta. Jadi, musik dalam pengkondisian ini sangat besar pengaruhnya dalam proses selanjutnya.

Pengkondisian dalam meningkatkan emosional pasien dibangun dengan beberapa tahapan. Penyamaan kondisional diri pasien dengan melakukan peningkatan emosional pasien menggunakan musik bernuansa gembira yakni musik bergenre pop. Karena, dalam musik pop memiliki berbagai elemen - elemen yang memberikan efek kuat terhadap pengaruh respon pendengar yakni, memiliki (1) tempo *pianissimo* atau cepat, (2) ritme yang tergolong variatif, (3) instrumen yang berupa drum, gitar, dimana instrumen tersebut memberikan getaran pada pendengar. Dengan elemen-elemen tersebut musik pop dapat merubah emosi pasien lebih aktif dan agresif dalam melakukan sesuatu.

Tahapan yang dilakukan dalam musik pra-Hipnoterapi awal untuk meningkatkan emosional pasien adalah melakukan permainan yang diiringi musik setelah itu tahapan kedua melakukan olah fokus yang

dipandu oleh hipnotis. Pengolahan tahapan dari permainan hingga olah fokus merupakan tahapan-tahapan upaya hipnotis untuk mendapatkan empati dari pasien. Dengan demikian pasien hanya terfokus pada perintah hipnotis dalam keadaan sadar. Berikut adalah tahapan-tahapan dalam peningkatan Hipnoterapi :

a. Musik dalam *Games*

Penerapan musik dalam permainan merupakan kegiatan awal dalam pengkondisian emosional pasien oleh hipnotis. Pengkondisian awal oleh hipnotis pada tahapan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan keadaan gelombang otak pasien ke kondisi BETA. Beberapa peran musik dalam *games* yang dilakukan oleh pasien yang dipandu hipnotis adalah *Game Simsilipit* dan *game* panjang pendek *Oposide*.

(1) Musik *Game Simsilipit*

Pada tahapan *game* ini pasien dipandu oleh hipnotis. *Game* ini dilakukan dengan memanfaatkan posisi pasien yang berbaris rapi. Pasien yang berbaris rapi dan menghadap hipnotis melakukan *game* ini dengan awalan masing-masing tangan pasien di atas tangan pasien lain disebelah kiri maupun kanannya. Setelah itu posisi tangan kanan pasien membuka menghadap atas, kemudian posisi tangan kiri pasien membentuk telunjuk diatas tangan kanan pasien lain. Kemudian menunggu instruksi dari hipnotis. Instruksi pertama dengan menyanyikan *simsilipit* sebanyak

hipnotis mau lalu secara tiba-tiba hipnotis memberikan instruksi mendadak dengan kata “ tangkap ! “. Instruksi tangkap dari hipnotis pasien menangkap dengan tangan kanan ke tangan telunjuk kiri pasien lain dan tangan kiri pasien telunjuk berusaha menghindar dari tangkapan. Dalam *games* tersebut menggunakan musik yang bernuansa ngebeat maupun nuansa pop. Musik yang dipakai oleh hipnotis adalah musik pop dengan lagu kroncong protol karya Bondan Prakosa.

Dalam *game* ini hipnotis disamping meningkatkan emosional pasien juga melatih kepekaan dengan tujuan mendapatkan empati pasien.

(2) Musik Game Panjang Pendek Oposide

Game oposide atau disebut dengan kebalikan diterapkan oleh hipnotis dalam pra-hipnoterapi dengan menerapkan permainan kata. Pasien dengan panduan dari hipnotis melakukan *game* panjang pendek *oposide* secara bersamaan. Hipnotis memiliki maksud untuk mendapatkan empati pasien juga mendapatkan fokus pasien.

Dalam permainan *game* ini, hipnotis memberikan instruksi terlebih dahulu untuk dasar pasien melakukannya. Instruksi awal hipnotis memberikan gambaran dasar yakni jika instruksi hipnotis mengatakan ular maka pasien memanjangkan tangannya secara terlentang kiri dan kanan dengan mengucapkan kata panjang. Kemudian instruksi kedua, jika hipnotis berkata cacing maka pasien menjawab dengan kata pendek serta diikuti tangan memendek atau mendekatkan telapak tangan kanan

dan kirinya. Instruksi yang ketiga adalah jika hipnotis mengatakan gajah maka pasien dengan mengatakan besar diikuti gerakan tangan membentuk lingkaran besar. Instruksi terakhir oleh hipnotis jika mengatakan semut maka pasien melakukan gerakan lingkaran kecil dengan jari telunjuk mereka serta mengatakan kecil. Kemudian hipnotis mencoba instruksi secara acak terlebih dahulu terhadap pasien. Setelah pasien memahami hal tersebut hipnotis memulai *game* dengan *oposide* atau kebalikan. Contohnya, jika hipnotis memberikan instruksi ular maka pasien berkata sebaliknya pendek tetapi gerakan tetap panjang dan juga jika instruksi semut maka gerakan tetap lingkaran kecil tetapi kebalikan pada jawaban pasien menjadi besar.

Permainan *game* yang dipandu hipnotis dilakukan secara berulang-ulang dan instruksi di acak. Tentunya, ketika *games* tersebut disertai musik yang bernuansa meninggikan emosional pasien. Musik yang dipakai dalam *games* ini masih menggunakan musik POP dengan lagu Do Re Mi dari Budi Doremi.

Keadaan ini hipnotis dapat dengan mudah mendapatkan empati pasien di awal pra-hipno dalam keadaan sadar. Setelahnya akan mempermudah proses dalam hipnoterapi karena hipnotis telah mendapatkan empati pasien diawal pra-hipnoterapi.

b. Olah Fokus

Proses selanjutnya pada tahapan olah fokus oleh hipnotis terhadap pasien adalah tahapan dimana hipnotis dapat membuat pasien menjadi lebih terfokus dalam panduan hipnotis setelah mendapatkan empati pasien. Tahapan olah fokus memiliki beberapa teknik yang dilakukan oleh hipnotis untuk mendapatkan kondisi pasien menjadi lebih fokus. Dalam tahapan ini tentunya berpengaruh dalam peningkatan emosional pasien setelah prosesi *game* sebelumnya.

Olah fokus dilakukan dengan instruksi dari hipnotis dan ditirukan oleh pasien. Teknik tahapan olah fokus terbagi dari *games* olah fokus dan motivasi olah fokus. Dalam *games* olah fokus meliputi *game* ringan yakni *game* tepuk pagi dan siang kemudian juga *game* tepuk hijau hitam. Setelah *game* olah fokus hipnotis membawa pasien ke tahapan motivasi olah fokus dimana meliputi olah fokus tangan dan olah fokus saya pikir saya yakin saya bisa. Peneliti akan menjelaskan olah fokus secara rinci yang dilakukan oleh hipnotis untuk mendapatkan kondisi fokus pasien.

(1) *Game* Tepuk Pagi Siang

Pada tahapan *game* olah fokus awal ini dilakukan dengan panduan hipnotis dan diikuti pasien. Instruksi dari hipnotis ketika mengucapkan pagi maka pasien tepuk 1x(satu kali), dan jika instruksi hipnotis siang maka pasien tepuk 2x(dua kali). Instruksi tersebut diucapkan berulang-

ulang oleh hipnotis secara acak dan terkadang hipnotis mengucapkan kata malam yang tidak ada perintah tepuk sehingga pasien terkadang lalai karena kurang fokus dan melakukan tepuk. Begitu seterusnya hingga hipnotis rasa pasien sudah cukup dan benar dalam melakukan olah fokus tersebut.

(2) *Game* Olah Fokus Tepuk Hijau Hitam

Game olah fokus selanjutnya adalah permainan yang dinamakan tepuk hijau hitam. Dalam pelaksanaannya hipnotis memberikan instruksi awal sebelum mempraktikkan *game* tersebut. Instruksi awal dari hipnotis adalah pasien saling berhadapan masing-masing 2 orang berhadapan, kemudian mengulur tangan kanannya masing-masing untuk saling berhadapan membentuk seperti orang bersalaman tetapi tidak menyentuh atau berdekatan. Instruksi selanjutnya pasien kiri adalah pasien hijau dan pasien kanan adalah hitam. Jika, hipnotis mengatakan hijau maka pasien hitam harus menghindar dari tepukan tangan pasien hijau begitu sebaliknya. Tentunya dalam *game* tersebut melibatkan musik pop yang bertempo beat.

(3) *Game* Olah Fokus tangan

Pada tahapan *game* olah fokus hipnotis melakukan instruksi dengan tangan di atas dan memutar-putarkan tangan di atas kepala yang diikuti pasien. Dengan memutar-putarkan tangan di atas kepala hipnotis

mengucapkan kata yang diulang-ulang yakni “putar” kemudian hipnotis secara spontan memberikan instruksi pegang dagu kalian dengan diikuti pasien. Tetapi, gerakan hipnotis ketika memandu dengan instruksi tersebut hipnotis memegang bagian selain apa yang dikatakan hipnotis. Keadaan pasien yang terfokus pada pengelihatannya ke hipnotis akan spontan mengikuti gerakan hipnotis yang salah. Begitu seterusnya dilakukan secara berulang-ulang hingga benar.

(4) Saya Pikir, Saya Yakin, Saya Bisa

Tahapan kali ini diakhir olah fokus, hipnotis memberikan motivasi sekaligus olah fokus. Hipnotis memberikan instruksi terhadap pasien dengan memberi contoh terlebih dahulu setelah itu pasien menirukan. Instruksi hipnotis yakni yang pertama, menunjuk kepala sendiri kemudian pasien menjawab saya pikir, yang kedua instruksi hipnotis menunjuk ke dada pasien menjawab saya yakin kemudian terakhir hipnotis menggenggam tangan ke depan dan pasien menjawab saya bisa. Proses tahapan itu diulang secara acak seperti halnya olahan sebelumnya yang tentunya memiliki tujuan untuk mendapatkan fokus pasien pada diri pasien sendiri.

3. Pengkondisian Pasien dalam Penurunan emosional sedang

Pengkondisian dalam tahapan ke 3 dari pra-hipnoterapi adalah pengkondisian pasien dimana menurunkan emosional pasien dari proses

sebelumnya. Proses sebelumnya yakni meningkatkan emosional pasien yang merupakan meningkatnya kondisi otak pasien dari gelombang otak yang berbeda-beda menjadi sama yaitu BETA. Pada tahapan kali ini kondisi gelombang otak pasien yang sama kemudian diturunkan secara perlahan oleh hipnotis. Jadi perubahan keadaan gelombang otak dari BETA ke ALPHA terjadi dalam penurunan emosional sedang.

Perubahan yang dirasakan oleh pasien pada proses ini meliputi beberapa tahap. Tahapan-tahapan yang secara tersusun telah direncanakan oleh hipnoterapi meliputi penurunan emosional tahap 1 dan penurunan emosional tahap 2. Masing-masing penurunan tahapan tersebut memiliki maksud secara halus, perlahan dan memposisikan keadaan otak menjadi lebih rendah.

a. Penurunan Tahap 1

Pada tahap 1 penurunan emosional pasien dilakukan oleh hipnotis dengan memutar video motivasi. Dalam pemutaran video motivasi seluruh pasien fokus dalam melihat video tersebut. video motivasi yang digunakan oleh lembaga ATC Solo meliputi potongan dari film Olimpiade orang cacat dan film *Facing the Giant*. Dalam pemutaran video tersebut memiliki karakteristik video yang membuat keadaan otak pasien menjadi lebih turun. Karakteristik yang dimaksud adalah membuat empati atau rasa dalam hati pasien menjadi lebih terharu. Tahapan sebelumnya sudah

mendapatkan fokus pasien dan empati pasien dalam proses ini pasien terbawa oleh video motivasi tersebut dalam penurunan keadaan gelombang otak dengan mudah.

Masing-masing video tersebut berisi mengenai seseorang dengan kekurangannya meyakini bahwa dirinya akan berhasil ketika keadaan yang secara kasat mata tidak memungkinkan tetapi karena usaha keras dan tekad terus dilakukan akhirnya tercapai dan berhasil. Dari isi cerita potongan film tersebut pasien menjadi lebih tenang secara kondisi otaknya karena pasien merasa terharu akan kegigihan dari sang aktor dalam video tersebut. Penurunan secara perlahan dari kondisi gelombang otak pasien BETA ke ALPHA melalui beberapa tahapan turunan secara halus. Sehingga, hipnotis lebih mudah dan halus dalam praktik tahap selanjutnya.

b. Penurunan Tahap 2

Penurunan tahap 2 kali ini sama halnya dengan tahapan penurunan emosional tahap 1 yakni masih dalam ranah memutar video. Tetapi, video kali ini lebih keras atau bisa dikatakan sangat dalam lagi untuk merubah keadaan gelombang otak pasien dari BETA ke ALPHA. Penurunan tahap 2 ini memutar video dengan karakteristik lebih keras dari video sebelumnya. Tujuannya adalah hipnotis dapat menurunkan kondisi pasien lebih lemas dengan video tersebut. Video

yang diputar pada tahapan ini meliputi potongan film *Vertical limit* dan potongan film *Final Destination*. Dalam masing-masing video tersebut memiliki karakteristik video yang membuat pasien merasa takut karena terbawa dalam video tersebut. rasa takut yang dirasakan pasien adalah rasa empati pasien lebih dalam dari pada sebelumnya yang masih dalam keadaan gelombang otak ALPHA. Tetapi rasa takut ini adalah rasa dobrakan mental dari hasil video, contoh dalam salah satu video tersebut seorang tokoh mati dengan keadaan menggenaskan tertancap paku di kepala dan jatuh dari ketinggian ribuan kaki di atas tebing. Secara spontan respon pasien saat melihat video tersebut merasakan getaran desakan dalam hati pasien sehingga empati pasien lebih matang saat ini.

Dengan demikian dalam tahapan penurunan emosional sedang dalam praktik pra-hipnoterapi Lembaga ATC Solo yang meliputi 2 tahapan dan memiliki masing-masing guna dapat menurunkan keadaan gelombang otak pasien dari BETA ke ALPHA.

4. Pengkondisian Pasien dalam Musik Penurunan emosional alam bawah sadar

Pada tahapan selanjutnya dalam pengkondisian pasien untuk menurunkan emosional alam bawah sadar pasien merupakan keadaan dimana pasien lebih merasakan tenang dari pada sebelumnya. Pengkondisian pasien dalam tahapan ini masih menggunakan video

untuk membantu proses dalam pra-Hipnoterapi akhir. Video yang diputar tidak jauh beda tujuannya untuk membuat rasa empati pasien lebih *down*. Menurunkan emosional lebih dalam dari sebelumnya, hipnotis memutar video yang lebih menyentuh hati. Selain memutar video, hipnotis juga terkadang menggunakan lagu nasionalisme dengan cara memejamkan mata pasien dan bergandengan tangan secara melingkar lalu menyanyikan lagu tersebut bersamaan.

Pengkondisian pasien pra-Hipno saat ini adalah keadaan paling akhir dalam pra-Hipnoterapi untuk memposisikan kondisi rasa pasien masuk lebih dalam. Hipnotis memiliki 2 alternatif cara untuk menjatuhkan rasa pasien agar lebih lemas dan relaks. Tetapi disini peneliti akan mengambil salah satu cara hipnotis yang sering digunakan hingga prosesnya berhasil sempurna. Alternatif tersebut yakni memutar video salah satu pasien audisi idol junior membawakan lagu IBU (sakha) pada hari Sabtu, pukul 17.30 yang disiarkan di MNC TV. Dalam video tersebut menceritakan seorang pengamen kecil yang mengikuti audisi idol junior dengan membawakan lagu Ibu ciptaan Sakha. Ketika itu para juri menangis mendengarkan lagu yang dibawakan oleh peserta kecil itu dan sekaligus mendengar jawabannya ketika ditanya juri mengapa membawakan lagu tersebut, karena bocah itu sudah tidak memiliki ayah dan ibu lagi serta masih memiliki adik kecil. Sehingga cita-cita seorang bocah itu ingin menyekolahkan adiknya dan membangun kuburan orang

tuannya agar lebih terawat. Secara spontan pasien Hipnoterapi akan ikut merasakan kesedihan yang mendalam. Karena pengalaman maupun referensi yang dimiliki pasien pun terbangun. Pasien lebih merasakan empati pasien sendiri. Banyak pasien ikut menangis hingga melemas dan ketika itulah hipnotis berhasil menurunkan keadaan otak pasien dari ALPHA ke THETA.

Keadaan dimana pasien dalam keadaan gelombang otak THETA, pasien mengalami kondisi yang melemas. Pasien merasakan ngantuk, lemas dan tidak semangat seperti diawal acara. Pada tahapan inilah penurunan mendekati alam bawah sadar pasien, yang berarti hipnotis lebih mudah mengendalikan pasien secara bersamaan.

Jadi, musik dan video dalam praktik Pra-Hipnoterapi Lembaga ATC Solo sangat berpengaruh dan mudah mempengaruhi rasa empati serta keadaan otak pasien dalam membantu hipnotis. Seperti yang ditulis Djohan dalam bukunya Psikologi Musik yakni :

Lewis, Dember, Schefft dan Radenhausen (1995) menemukan pengaruh musik atau video dalam beberapa hasil pengukuran suasana hati melalui kuesioner tentang optimisme/pesimisme (OPQ), *Depression*. . . . Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh yang kuat terhadap suasana hati tetapi tidak demikian dengan video (Djohan,2005:50).

Peneliti menyimpulkan bahwa video dengan musik dapat mempengaruhi keadaan hati pendengar. Dalam video tentunya memiliki unsur musik yang terlibat didalamnya sebagai penguat video.

B. Musik Hipnoterapi Masal

Lembaga ATC Solo menggunakan praktik Hipnoterapi dengan dasar motivasi. Praktik setelah penerapan musik Pra-Hipnoterapi adalah musik Hipnoterapi masal. Hipnoterapi masal dengan menggunakan dasar motivasi lembaga tersebut menyebutnya dengan Hypno Motivation. hipnoterapi masal merupakan kegiatan hipnoterapi yang dilakukan dengan memiliki sasaran pasien yang berjumlah banyak. Biasanya lembaga ini menampung sedikitnya 100 pasien dalam sekali terapi.

Praktik hipnoterapi masal dilakukan di akhir sesi Hypno Motivation. Hipnotis menerapkan musik di beberapa tahapan yang akan dilakukan dalam prosesnya. Beberapa tahapan penerapan musik terdapat 3 tahapan yakni musik Hipnosis, musik alam bawah sadar, dan musik penyegaran. Masing-masing tahapan memiliki uraian yang berbeda sesuai urutan yang bersangkutan satu sama lain yakni :

1. Musik Hipnosis

Penerapan musik dalam praktik Hipnoterapi dilakukan setelah musik Pra-hipnoterapi merupakan praktik inti dalam Hypno Motivation Lembaga ATC Solo. Pada umumnya hipnoterapi mengandung unsur hipnosis dan terapi. Musik hipnosis adalah suatu metode penerapan musik dalam pengkondisian pasien dengan ilmu psikologi yang alamiah dan bisa membuat pasien lebih sugestif dalam menerima informasi secara

lebih cepat. Metode dalam praktik Hipnoterapi Lembaga ATC Solo menggunakan musik hipnosis sebagai awal dalam praktiknya. Hipnotis menggunakan metode penerapan musik hipnosis untuk membuat pasien menjadi tertidur dalam kendali hipnotis. Dalam penerapan musik pada praktik hipnosis, musik berperan menurunkan keadaan otak pasien ketika kondisi otak pasien sudah melewati tahapan musik pra-Hipnoterapi.

Pengendalian diawal pada tahapan musik pra-Hipnoterapi sebenarnya sudah melakukan hipnotis secara sadar. Karena tidak ada kesepakatan awal antara hipnotis dengan pasien maka untuk mempermudah diproses Hipnoterapi, hipnotis mendapatkan empati pasien di sesi Pra-Hipnoterapi yang merupakan hipnosis secara sadar dengan selalu menghadirkan musik dalam praktiknya.



Gambar 7. Pasien/siswa dalam tahap musik hipnosis
(Foto: Clara, 2015)

Proses dalam tahapan ini hipnotis memberikan instruksi awalan kepada pasien untuk duduk *selonjor*⁵ dan rapi. Pasien diberikan instruksi duduk dan memejamkan mata lalu kedua tangan memanjang ke depan. Sebelum memulai proses Hipnosis, hipnotis memberikan instruksi kepada pasien untuk berdoa sesuai dengan agama masing-masing, dan jika pasien seorang muslim maka membaca Al fatihah, jika pasien non muslim membaca menurut kepercayaan mereka. Setelah tahapan instruksi tersebut musik mulai diputar dengan tujuan peran musik sebagai pengantar keadaan otak pasien dalam kondisi menurun atau relaks. Dalam pemutaran musik tersebut melibatkan operator sebagai pemegang pengaturan musik yang tentunya dipandu oleh hipnotis. Musik yang dipakai dalam proses awal hipnotis ini adalah musik instrumental dari Kitaro salah satu albumnya yakni koi. ATC menggunakan musik instrumental tersebut karena memiliki karakteristik lembut dan tenang sehingga membuat pasien menjadi semakin relaks. Karakteristik yang dimaksud karena dalam musik tersebut mengandung beberapa elemen – elemen yang mendukung seperti, (1) memiliki tempo yang sangat lamban, (2) tidak terdapat beat yang patah-patah, (3) instrument yang selalu dipanjangkan, (4) dinamika nada yang tidak melonjak, (5) suara fluth yang mendayu-dayu, (6) musik yang tidak terdapat teks sehingga dapat

⁵ Selonjor adalah bahasa jawa dari kata meluruskan kaki dalam keadaan duduk secara berdekatan kaki kiri dengan kaki kanan.

lebih rasa, (7) melodi yang menonjol, (8) pola ritme renggang/ hampir tidak ada. Dengan demikian, tahapan ini hipnotis akan lebih mudah membuat pasien tertidur karena diawal proses pra-hipnoterapi telah dilakukannya tahap pertahap yang memiliki tujuan untuk mendapatkan empati pasien, fokus pasien dan sudah menurunkan keadaan gelombang otak pasien dari BETHA hingga ke THETA karena pengaruh musik yang selalu hadir dalam tahapan tersebut.

Setelah itu, hipnotis memberikan instruksi kepada pasien untuk mengangkat kedua tangan pasien secara perlahan dalam musik yang diputar dan pasien keadaan mata tertutup. Semakin keatas intruksi hipnotis membuat pasien semakin merasakan dirinya sendiri dan masuk kedalam alam bawah sadar. Dalam proses Hipnosis ini, musik sangat berpengaruh didalamnya. Karena musik yang bersifat lembut sangat membantu merelaksasikan pasien. Respon otak pasien saat ini mengalami penurunan secara halus. Hipnotis terus memberikan masukan-masukan informatif untuk membuat pasien jauh lebih dalam merasakan. Semakin tinggi pasien menaikkan tangannya secara perlahan dengan sendirinya pasien tertidur lemas satu persatu. Setelah pasien tertidur dengan posisi badan telentang lurus hipnotis dengan musik Instrumental koi dari Kitaro terus memberikan instruksi untuk pasien agar lebih dalam tertidur dan merasakan alam bawah sadar mereka.

2. Musik Alam Bawah Sadar

Proses selanjutnya masih dalam pengaruh hipnotis, pasien mengalami penurunan keadaan yang sangat dalam. Penurunan keadaan pasien terukur dari kondisi gelombang otak dari THETA ke DELTA. Keadaan gelombang otak DELTA merupakan keadaan dimana pasien merasakan nyaman dan relaks secara tidak sadar atau tertidur. Pasien dalam tahapan ini adalah pasien dalam alam bawah sadar yang terhanyut oleh musik. Alam bawah sadar merupakan keadaan pasien yang berada di titik otak kejujuran. Keadaan pasien yang tidak sadar atau tertidur dengan kesadaran alam bawah sadar. Kesadaran alam bawah sadar yang dimaksudkan adalah isi yang tersimpan dalam memori otak pasien yang meliputi kebiasaan pasien, emosional pasien, memori jangka panjang dan pendek, kepribadian pasien, kreativitas dll.



Gambar 8. Pasien/siswa masuk alam bawah sadar dalam keadaan tidur
(Foto: Clara, 2015)

Dalam proses selanjutnya setelah tertidur dan masuk keadalam bawah sadar, hipnotis sebelum memberikan motivasi terhadap pasien instruksi hipnotis adalah mengulas kejujuran pasien. Pengulasan kejujuran pasien merupakan tahapan hipnotis dalam sesi hipnoterapi untuk mengetahui masalah buruk atau menside kebiasaan pasien. Musik dalam hal ini berperan terus menerus membuat pasien masuk lebih dalam alam bawah sadar pasien dengan memutar musik koi berulang-ulang. Musik tersebut diputar secara berulang-ulang bertujuan agar dalam hipnoterapi kondisi pasien tetap terjaga dalam keadaan relaks dan nyaman.

Setelah mengulas kejujuran hipnotis memberikan motivasi-motivasi yang dapat mengubah menside atau memori yang telah tersimpan di otak dari yang buruk menjadi lebih baik. Penjelasan tersebut memiliki tujuan dalam payung besar hipnoterapi yang menggunakan paham ESQ *Character Building*. Maka dari itu, hipnoterapi Lembaga ini memiliki tujuan merubah kebiasaan pasien dengan mengganti menside dalam otak pasien yang buruk menjadi baik dengan motivasi. Dalam mengubah pemahaman yang sudah tertanam dalam otak, musik digunakan untuk mendorong motivasi hipnotis agar dapat lebih mudah dipahami oleh pasien. Musik memiliki pengaruh yang sangat besar dalam tahapan tersebut.

Dalam praktiknya pengungkapan kejujuran serta motivasi dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Kejujuran Pasien

Hipnotis dalam tahapan kejujuran pasien merupakan prosesi dimana hipnotis mengetahui letak permasalahan pasien yang buruk. Permasalahan ini bukan masalah pribadi pasien melainkan masalah perilaku kebiasaan buruk pada umumnya. Dengan menggunakan musik KOI yang selalu diputarkan pada tahapan ini membantu hipnotis mudah dalam mengetahui kebohongan pasien. Prosesi tersebut yakni hipnotis memberikan pertanyaan kepada pasien kemudian dengan kesadaran alam bawah sadar yang memiliki simpanan memori kebiasaan pengalaman mereka diluar akan terungkap. Dengan terus diputarkan musik Instrumental secara bergantian tetapi masih dalam musik KOI yang semakin lembut dan mengimbangi keadaan pasien tetap terjaga dalam tidurnya, hipnotis memberikan pertanyaan seputar lingkup kenakalan remaja pada umumnya. Misalnya, siapa yang masih sering bolong sholatnya?, silahkan angkat tangan. Kemudian dengan sendirinya masing-masing pasien yang memiliki kebiasaan tidak pernah sholat akan mengangkat tangan. Pertanyaan-pertanyaan yang sering dilontarkan yakni meliputi :

- (1) Siapa yang sering bolong sholatnya, atau tidak pernah sholat bagi yang beragama islam?
- (2) Siapa yang sering berbohong kepada orang tua atau bapak ibu guru?
- (3) Siapa yang sering membicarakan guru dengan teman-teman di belakang?
- (4) Siapa yang sering minum minuman keras?
- (5) Siapa yang merokok dan pernah memakan atau menelan pil kloplo, menggunakan obat-obatan terlarang seperti narkoba?
- (6) Siapa yang pernah mencuri disekolahan maupun diluar sekolah?
- (7) Siapa yang sering banyak bermainnya dari pada belajarnya?
- (8) Dll

Pertanyaan-pertanyaan seputar itulah yang dilontarkan hipnotis kepada pasien hipnoterapi. Setelah pertanyaan tersebut pasien mengangkat tangan dengan atas dasar pengalaman atau kebiasaan yang telah tersimpan dalam memori otak pasien. Karena dalam keadaan pasien menerima musik yang bersifat lembut, sehingga pasien dengan mudah masuk ke dalam alam bawah sadar mengakui sesuai dasar perilaku pasien.



Gambar 9. Pasien/siswa dalam tahap kejujuran
(Foto: Clara, 2016)

Setelah mendapatkan masalah pasien secara keseluruhan, hipnotis memberikan membenaran mengenai masalah tersebut. Seperti halnya pada masalah pertanyaan siapa yang sering meminum minuman keras lalu hipnotis memberikan sugesti kepada pasien bahwa minuman keras itu rasanya seperti kotoran kuda yang tidak enak banyak penyakit dll. Seketika saat hipnotis memberikan sugesti seperti itu pasien merasakannya sampai batuk-batuk. Setelah itu hipnotis memberikan pengertian sebagai pengganti mense pemahaman pasien bahwa minuman keras itu tidak enak, besok jangan lagi mencoba meminum minuman keras. Dengan seperti itu pasien akan mengganti mense pasien agar tidak mengulangi minum minuman keras dengan sugesti yang hipnotis berikan. Begitu seterusnya setiap pertanyaan yang diutarakan hipnotis terhadap pasien.

Pada tahapan ini merupakan tahapan hipnotis melakukan perubahan pemahaman yang sudah tersimpan dalam memori pasien dari

yang buruk menjadi lebih baik. Musik dalam proses ini berperan sebagai mempertahankan keadaan pasien agar lebih tenang dan tambah relaks. Sehingga hipnotis dapat dengan mudah membuka atau mengetahui masalah pasien dengan pertanyaan-pertanyaan yang diutarakan. Setelah tahapan tersebut akan berpengaruh terhadap tahapan berikutnya pada sesi motivasi. *Mindset* pasien yang memiliki tingkah laku buruk menjadikan pengganggu untuk hal positif dalam tahap motivasi, jadi hipnotis mengubah kebiasaan pasien melalui sugesti dalam sesi Kejujuran pasien terlebih dahulu.

b. Motivasi

Proses selanjutnya dalam Hipnoterapi setelah kejujuran pasien adalah Motivasi. Pasien mendapatkan sugesti yang bersifat motivasi oleh hipnotis untuk menumbuhkan rasa semangat pada pasien. Pada tahapan kali ini pasien setelah membuka kejujuran mereka, hipnotis membawa pasien jauh lebih dalam lagi dengan kondisi tetap mendengarkan musik instrumental koi. Semakin musik itu diputar berulang-ulang dengan tipe karakteristik musik yang sama, pasien semakin nyaman dan menikmati tidur dalam alam bawah sadarnya. Kemudian hipnotis memberikan sugesti dengan mengatakan beberapa kata yang ditanamkan pada otak pasien agar menjadikan pasien memiliki *mindset* tersebut. *mindset* yang

ditanamkan berbentuk motivasi yang positif. Hipnotis memberikan motivasi berupa sugesti yakni

- (1) Jadilah pribadi yang kuat dan tangguh
- (2) Milikilah jiwa pemimpin
- (3) Jangan ulangi kesalahan yang telah kalian lakukan
- (4) Rajinlah beribadah
- (5) Rajinlah belajar
- (6) Ujian pasti berhasil
- (7) Tingkatkan belajar agar sukses mengikuti ujian

Setelah pasien menerima sugesti motivasi dari hipnotis maka hal tersebut tertanam dalam memori Otak pasien. Musik dalam tahapan ini masih menggunakan musik Instrumental koi dari Kitaro. Semakin lama musik diputarkan beriringan dengan instruksi dari hipnotis maka semakin dalam tertanamnya motivasi yang disugestikan kepada pasien. Karena sifat musik yang lembut dan tenang membuat pasien semakin masuk kedalam alam bawah sadar. Hipnotis mengubah *mindset* pasien dari pemahaman awal pasien pesimis menjadi optimis.

3. Penyegaran

Tahap berikutnya dari ketiga kategori dalam proses Hipnoterapi di akhir sesinya adalah tahap penyegaran. Dalam tahap penyegaran ini hipnotis memiliki tujuan untuk membuat pasien fresh kembali.

Penyegaran yang dimaksudkan agar pasien dalam keadaan segar kembali yang sebelumnya telah mengikuti banyak tahapan dan dalam keadaan otak paling bawah yakni DELTA. Pengertian dari penyegaran dalam konteks dimana hipnotis membawa keadaan pasien kembali segar, kembali pada kondisi normal dengan melalui beberapa tahap dalam sesi penyegaran. Terdapat 2 tahapan dalam penyegaran yakni Musik melepas masalah pasien dan pasien dalam musik akhir penyegaran. Musik penyegaran dengan menggunakan musik yang familiar di masyarakat. Penggunaan musik dalam sesi penyegaran berbeda dengan musik pada saat hipnoterapi awal. Musik penyegaran merupakan musik yang mampu membuat keadaan otak pasien naik kembali dalam keadaan tidak sadar maupun sadar yang berdampak pasien lebih responsif. Penggunaan musik tersebut meliputi :

a. Musik melepas masalah pasien

Penggunaan musik dalam sesi melepas masalah pasien menggunakan musik yang memiliki nuansa riang. Musik dengan konteks nuansa riang disini berbeda dengan musik pra-hipnoterapi. Pelepasan masalah oleh hipnotis terhadap pasien dengan menggunakan musik yang sering mereka dengarkan dimasyarakat yakni adalah musik dangdut. Mengapa hipnotis menggunakan musik dangdut bukan musik lainnya, karena musik dangdut memiliki unsur-unsur elemen yang sangat

mendukung dalam hal pelepasan masalah ini yakni, (1) memiliki tempo yang teratur, (2) terdapat instrumentasi ketipung yang membuat warna khas enak di nikmati, (3) terdapat senggakan pada setiap sisi musiknya, (4) dinamika nada yang selalu melonjak. Menurut identifikasi tersebut, bahwa musik dangdut mudah dinikmati setiap orang dan banyak penggemarnya. ATC mengambil musik dangdut sebagai musik dalam pelepasan masalah karena musik tersebut sudah menjamur dan mudah dikenal di setiap kalangan masyarakat umum. Referensi musik tersebut salah satunya adalah musik dangdut yang sedang populer ditelinga pasien seperti musik dangdut koplo atau semacamnya. Macam judul lagu musik dangdut yang diputar meliputi bojo galak, konco mesra, jaran goyang dll.

Karakteristik yang dimiliki oleh musik tersebut adalah mengubah keadaan pasien lebih semangat dan lebih ekspresif dalam bergerak. Keadaan pasien pada saat menerima musik tersebut dalam kondisi pasien masih pada alam bawah sadar. Pasien yang sudah melewati tahapan kejujuran dan motivasi selanjutnya masuk dalam tahapan penyegaran. Dalam tahapan penyegaran melepas masalah hipnotis mempunyai tujuan pasien dapat melepaskan masalah buruk pasien dan tidak mengulangnya lagi. Pemutaran musik dangdut sebelumnya menunggu instruksi dari hipnotis. Hipnotis memberikan instruksi kepada pasien dengan mengucapkan “setelah kalian mendengarkan musik ini ayoo. ..yang

merasa banyak masalah dan pernah melakukan hal buruk gerakan tangan dan kaki agar perilaku buruk kalian terlepas. ..”, setelah itu musik dangdut diputarkan.



Gambar 10. Pasien/siswa melakukan gerak joget dalam hipnoterapi
(Foto: Adil, 2016)

Secara spontan respon pasien yang mendengarkan instruksi serta musik dangdut tersebut akan menggerakkan kaki dan tangan. Pergerakan respon pasien dengan posisi pasien masih tertidur dalam alam bawah sadar. Dengan seperti itu musik dapat menyegarkan kembali kondisi pasien dari sebelumnya lemas menjadi lebih segar dan tentunya pasien bergerak sesuai pengalaman musikal atau kebiasaan musikal pasien disetiap harinya. Seperti halnya seseorang yang sering berjoget mengikuti event dangdut sehingga luwes dalam gerakan, maka kebiasaan tersebut akan muncul di saat tahapan ini. Setiap individu menggerakkan badan berbeda-beda sesuai pengalaman musikal masing-masing.

b. Pasien dalam musik akhir penyegaran



Gambar 11. Pasien/ siswa dalam akhir penyegaran
(Foto: Clara, 2016)

Keadaan selanjutnya yang dialami pasien pada sesi penyegaran akhir adalah pasien menerima musik penyegaran. Sebelum musik penyegaran akhir diputar, hipnotis memberikan sugesti kepada pasien dengan memberikan instruksi “setelah melepaskan perilaku buruk kalian. .. sekarang bila kalian mendengarkan adzan lalu *mulet* sepanjang-panjangnya”, lalu pasien dalam keadaan tidur alam bawah sadar menerima instruksi tersebut dengan menganggukan kepala. Setelah itu hipnotis memberikan sugesti dengan suara adzan begitu suara adzan dikumandangkan pasien merespon dengan gerakan bangun tidur (*mulet*).

Setelah menerima sugesti dalam mendengarkan adzan, hipnotis memutar musik pop untuk membangunkan pasien. Sesi

membangunkan pasien dengan menggunakan musik pop. Hipnotis memberikan instruksi bila pasien mendengarkan musik setelah ini segera duduk dan sambil tepok mengikuti irama. Dengan musik yang diputarkan pasien lalu melakukan instruksi yang diucapkan hipnotis dan pasien membuka mata, mereka merasakan segar kembali seperti bangun tidur.



Gambar 12. Pasien/siswa setelah terbangun dari alam bawah sadar
(Foto: Clara, 2016)

C. Peran Musik dalam Hipnoterapi

Musik merupakan pokok utama dalam praktik hipnoterapi, karena musik sangat berperan penting dalam andil terapi terhadap pasien. Praktik hipnoterapi tanpa menggunakan musik memang bisa dilakukan tetapi untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam penyembuhan

penyakit stres dan depresi pada siswa secara masal tidak akan bisa tanpa menggunakan musik. Jadi, peran musik dalam praktik tersebut merupakan peran utama disetiap proses hipnoterapi dalam penyembuhan pasien.

Pasien yang merupakan seorang siswa dengan keadaan stres dan depresi untuk mendapatkan penyegaran dalam praktik hipnoterapi, musik membuat mudah dalam pengolahan sugesti oleh hipnotis. Jadi musik memiliki peran yang penting dalam proses hipnoterapi, karena disetiap proses dalam hipnoterapi selalu melibatkan musik. Penerapan musik dalam praktik hipnoterapi disesuaikan secara kebutuhan oleh hipnotis yang tentunya bertujuan dalam pengkondisian keadaan pasien atau siswa yang mengikuti praktik tersebut.

Peran musik dalam praktik hipnoterapi meliputi,

1. Musik berperan menyamakan atau menstarakan keadaan emosional pasien, guna mempermudah hipnotis dalam menurunkan keadaan gelombang otak pasien secara bersamaan dalam praktik hipnoterapi masal. Posisi musik pada tahapan pra-hipnoterapi.
2. Musik berperan dalam menurunkan emosional pasien hingga keadaan nyaman dan terfokus oleh hipnotis. Dalam posisi ini pasien akan siap dalam proses hipnoterapi. Musik di akhir proses pra-hipnoterapi.

3. Musik berperan memasuki alam bawah sadar pasien dalam proses hipnoterapi yakni musik hipnosis. Musik memberikan dorongan terhadap keadaan gelombang otak pasien agar mendapatkan keadaan nyaman dan relaks, sehingga proses hipnoterapi dapat merasuk. Seperti yang sudah di jelaskan dalam bab sebelumnya keadaan otak terdapat area sadar dan bawah sadar, di tengah antara keadaan otak sadar dan bawah sadar terdapat penyekat. Musik dalam hal ini membuka penyekat tersebut secara perlahan sehingga pasien mendapatkan keadaan bawah sadar. Musik pada tahapan awal praktik hipnoterapi.
4. Musik menstabilkan keadaan pasien dalam alam bawah sadar. Musik dalam hal ini sudah menyentuh alam bawah sadar pasien. Dalam tahapan ini hipnotis mengetahui masalah pasien dalam kenakalan diluar maupun didalam sekolah dengan melakukan uji kejujuran seperti yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya, hipnotis mengajukan beberapa pertanyaan dan memberikan sugesti positif untuk merubah kebiasaan buruk pasien yang telah di alaminya menjadi hal positif dengan memberikan sugesti berupa motivasi.
5. Musik berperan menyegarkan pasien di akhir proses hipnoterapi. Kondisi ini merupakan puncak harapan hipnotis

dalam praktik hipnoterapinya. Karena, musik penyegaran memiliki tujuan agar pasien merasakan keadaan segar kembali seperti tidak memiliki beban sebelumnya. Keadaan ini peran musik terbagi menjadi 2 yakni, musik melepas permasalahan pasien dengan melakukan gerak tubuh penuh ekspresi sesuai pengalaman atau kebiasaan musikal, dan musik akhir penyegaran dalam membuka mata kembali oleh hipnotis dalam keadaan sadar.

Berdasarkan uraian peran musik di atas menjelaskan bahwa musik dalam praktik hipnoterapi tidak hanya sebagai pengantar saja, tetapi musik menjadi komponen pokok dalam menyegarkan pasien yang tentunya dengan menerapkan dalam praktik hipnoterapi. Agar lebih mudah dan jelas, penulis membuat tabel penerapan musik dalam mengkondisikan pasien dalam praktik hipnoterapi.

Tabel 2. Penerapan musik dalam proses hipnoterapi

No.	Proses Hipnoterapi	Musik/Video	Keterangan dan Hasil yang diharapkan
1	Pasien Normal	Non musik	-

2	Pengkondisian emosional meningkatkan emosional pasien (musik dalam <i>games</i> dan olah fokus)	Musik genre pop lagu kroncong protokol karya Bondan Prakosa dan Do Re Mi dari Budi Doremi	Menyamakan keadaan emosional pasien pada ukuran gelombang otak BETA
3	Pengkondisian emosional pasien dalam penurunan sedang (menyaksikan potongan film, tahap 1 dan tahap 2)	Potongan dari film Olimpiade orang cacat dan film <i>Facing the</i> <i>Giant</i> dan potongan film <i>Vertical limit</i> dengan potongan film <i>Final Destination</i>	Menurunkan keadaan gelombang otak dengan menyentuh perasaan pasien terhadap isi video motivasi tinggi dan merasakan hasil video yang tragis sehingga pasien mengalami keadaan drop/ <i>down</i> . Keadaan

			gelombang otak ALPHA
4	Pengkondisian pasien dalam musik alam bawah sadar	Video salah satu pasien audisi idol junior membawakan lagu IBU (sakha) pada hari Sabtu, pukul 17.30 yang disiarkan di MNC TV dan lagu syukur	<p>pasien mengalami kondisi yang melemas, merasakan ngantuk. Pada tahapan inilah penurunan mendekati alam bawah sadar pasien, yang berarti hipnotis lebih mudah mengendalikan pasien secara bersamaan.</p> <p>Kondisi ini pada gelombang otak THETA</p>

5	Musik Hipnoterapi masal - Musik hipnosis	Musik instrumental dari KOI	Membuat pasien menjadi semakin relaks dan pasien tertidur. Pasien diawal masuk dalam alam bawah sadar dengan kondisi gelombang otak stabil THETA
6	Dalam alam bawah sadar (kejujuran pasien dan motivasi)	Musik instrumental dari KOI	Pasien dalam keadaan gelombang otak DHELTA merupakan keadaan dimana pasien merasakan nyaman dan relaks secara

			<p>tidak sadar atau tertidur. Pasien berada dalam alam bawah sadar yang terhanyut oleh musik. Semakin lama musik diputarkan beriringan dengan instruksi dari hipnotis maka semakin dalam tertanamnya motivasi yang disugestikan kepada pasien.</p>
--	--	--	--

7	<p>Penyegaran (musik melepas masalah pasien dan pasien dalam keadaan musik akhir penyegaran)</p>	<p>Musik dangdut populer, meliputi bojo galak, konco mesra, jaran goyang</p>	<p>Dalam tahap penyegaran ini hipnotis memiliki tujuan untuk membuat pasien fresh kembali.</p> <p>Penyegaran yang dimaksudkan agar pasien dalam keadaan segar kembali yang sebelumnya telah mengikuti banyak tahapan dan dalam keadaan otak paling bawah yakni DELTA</p>
---	--	--	--

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Musik terapi dalam praktik hipnoterapi merupakan salah satu alternatif yang sangat efektif dalam penyembuhan penyakit stres dan depresi bagi seseorang. Penerapan musik dengan aplikasi hipnoterapi membuktikan bahwa musik sangat berpengaruh dalam psikologi seseorang. Musik dihadirkan oleh hipnotis dengan dirancang sebelumnya. Musik yang dirancang merupakan susunan musik yang disesuaikan dalam pengkondisian pasien hipnoterapi oleh hipnotis. Tujuan dalam pengkondisian adalah untuk mendapatkan keadaan pasien merasakan penurunan emosional secara bertahap. Penurunan emosional terpengaruh dari keadaan gelombang otak yang di kondisikan dengan menggunakan musik. Urutan gelombang otak dari yang tertinggi hingga terendah meliputi Beta, Alpha, Theta dan Delta. Berdasarkan keadaan gelombang otak tersebut musik memiliki peran utama dengan menurunkan secara bertahap yang sehingga mendapati pasien dalam kondisi gelombang otak terbawah yakni Delta. Hasil akhir dari musik dengan hipnoterapi adalah pasien dapat menjadi segar kembali setelah mengikuti prosesi tersebut.

Jadi, musik sangat berpengaruh dalam melakukan terapi dengan aplikasi hipnoterai karena musik memiliki peran yakni,

1. Musik berperan menyamakan atau mensetarakan keadaan emosional pasien, guna mempermudah hipnotis dalam menurunkan keadaan gelombang otak pasien secara bersamaan dalam praktik hipnoterapi masal. Posisi musik pada tahapan pra-hipnoterapi.
2. Musik berperan dalam menurunkan emosional pasien hingga keadaan nyaman dan terfokus oleh hipnotis. Dalam posisi ini pasien akan siap dalam proses hipnoterapi. Musik di akhir proses pra-hipnoterapi.
3. Musik berperan memasuki alam bawah sadar pasien dalam proses hipnoterapi yakni musik hipnosis. Musik memberikan dorongan terhadap keadaan gelombang otak pasien agar mendapatkan keadaan nyaman dan relaks, sehingga proses hipnoterapi dapat merasuk. Seperti yang sudah di jelaskan dalam bab sebelumnya keadaan otak terdapat area sadar dan bawah sadar, di tengah antara keadaan otak sadar dan bawah sadar terdapat penyekat. Musik dalam hal ini membuka penyekat tersebut secara perlahan sehingga pasien

mendapatkan keadaan bawah sadar. Musik pada tahapan awal praktik hipnoterapi.

4. Musik menstabilkan keadaan pasien dalam alam bawah sadar. Musik dalam hal ini sudah menyentuh alam bawah sadar pasien. Dalam tahapan ini hipnotis mengetahui masalah pasien dalam kenakalan diluar maupun didalam sekolah dengan melakukan uji kejujuran seperti yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya, hipnotis mengajukan beberapa pertanyaan dan memberikan sugesti positif untuk merubah kebiasaan buruk pasien yang telah di alaminya menjadi hal positif dengan memberikan sugesti berupa motivasi.
5. Musik berperan menyegarkan pasien di akhir proses hipnoterapi. Kondisi ini merupakan puncak harapan hipnotis dalam praktik hipnoterapinya. Karena, musik penyegaran memiliki tujuan agar pasien merasakan keadaan segar kembali seperti tidak memiliki beban sebelumnya. Keadaan ini peran musik terbagi menjadi 2 yakni, musik melepas permasalahan pasien dengan melakukan gerak tubuh penuh ekspresi sesuai pengalaman atau kebiasaan musikal, dan musik akhir penyegaran dalam membuka mata kembali oleh hipnotis dalam keadaan sadar.

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa musik memiliki kekuatan yang luar biasa dalam hal menyembuhkan penyakit stres dan depresi yang sering dialami seseorang melalui hipnoterapi.

B. Saran

Setelah mengetahui bahwa musik memiliki kekuatan dalam menyembuhkan stres dan depresi seseorang melalui hipnoterapi, penulis menyarankan untuk digunakan sebagai bahan dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Diharapkan kepada para akademisi agar menggunakan hasil penelitian ini dalam mendukung dan menambah wawasan serta berguna dalam pembelajaran. Diharapkan juga untuk sekolah – sekolah atau instansi yang memiliki problem mengenai siswa stres dan depresi yang akan menghadapi ujian untuk menggunakan metode musik dalam hipnoterapi agar siswa lebih segar kembali dan percaya diri dalam menempuh ujian.

DAFTAR PUSTAKA

- Nalendra Alguskha. 2015. *Self Structuring Hypnotic Suggestion*. E-book: www.alguskhanalendra.com
- Meka Arnold. 2018. *10 Menit Ngerti Hipnotis*. Karanganyar. E-book: www.ztrongmind.net
- Setiawan Arif. 2015. "Fungsi Musik dalam Proses Hipnoterapi Arnold Meka di Jaten Karanganyar". Skripsi S-1 Jurusan Etnomusikologi Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia, Surakarta.
- Arif, Antonius. 2011. *The Handbook of Hypnotherapy: Scripts and Strategies*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Bayu Hendriyanto. 2011. "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa". Skripsi S-1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran, Sumedang.
- Djohan. 2005. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik.
- Djohan. 2006. *Terapi Musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Mahargyantari P. Dewi. 2009. ""Studi Metaanalisis": Musik Untuk Menurunkan Stres ". Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Depok.
- Marpuah. 2009. "Metode Hipnoterapi Pada Penanggulangan Anak Phobia di Tranzcare Mampang Prapatan Jakarta Selatan". Skripsi S-1 Jurusan bimbingan dan penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Novrizal Romy. 2010. "Keefektifan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan dan Gatal Pasien Liken Simpleks Kronik di Poliklinik Penyakit Kulit dan Kelamin RSDM Surakarta". Tesis psikologi.
- Pratama, Amor Seta Gilang. 2014. "Fungsi Lagu Dala Kegiatan Pembinaan Fisik Siang Siswa SKADIK 405 Pangkalan TNI AU Adi Soemarmo Solo". Skripsi S-1 Etnomusikologi Institut Seni Indonesia, Surakarta
- Roger P. Allen, Dp, Hyp, PsyV. 2004. *Scripts and Strategies in Hypnotherapy*. The Complete Work Carmarthen: by Crown House Publishing Ltd
- Santosa, Wisma Wiji dkk.,. 2014. "Efektifitas *Hypnotherapy* Teknik *Direct Suggestion* untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap

Skripsi". Jurnal psikologi

Suwandi, Awie. 2013. *Turbo Speed Hipnotis: Rahasia Belajar Hipnotis Instan dan Teknik Menghipnotis Cepat dalam Hitungan Detik*. Jakarta: Titik Media Publisher

Wangsa. 2013. *Mukjizat Musik: Terapi Jitu Kecerdasan Anak Melalui Musik*. Yogyakata: Lintang Aksara

NARA SUMBER

Agus Waluyo S.E. (42 tahun), motivator Lembaga Hipnoterapi Alfa Training Center Solo. Jebres Solo

Ahcmad Nasir (17 tahun), pasien Hipnoterapi masal. Jl Pandanaran No.625 Boyolali

Arnold Meka (30 tahun), praktisi Hipnoterapi. Jl Fajar Indah II, D 156 RT08 RW015 Josroyo Indah Jaten Karanganyar

Dimas Cesar Darmawan (26 tahun), Mahasiswa Psikologi tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Josroyo Indah RT010 RW015 Jaten, Jaten Karanganyar

Dra. Biyarni, M.Si., (52 tahun), Direktur Lembaga Hipnoterapi Alfa Training Center Solo. Perum. Josroyo Indah RT09 RW015 Jaten, Jaten Karanganyar

WEBTOGRAFI

Alguskha Nalendra, 2015. "Self Structuring Hypnotic Suggestion", www.alguskhanalendra.com, diunduh 24 Maret 2017

Arnold Meka. 2018. "10 Menit Ngerti Hipnotis. Karanganyar" www.ztrongmind.net, diunduh 8 Februari 2018

BIODATA MAHASISWA



Nama : Adil Vishnu Pradana
NIM : 14112139
Jurusan/Prodi : Etnomusikologi
Tempat & Tgl. Lahir : Boyolali, 28 Juli 1993
Alamat : JL Fajar Indah 7 D203 RT012 RW015
Jaten, Jaten, Karanganyar/ 57771
Nomer Telepon : 0813 9084 7442

Riwayat Kehidupan

1. SD N 03 Jaten Karanganyar, 2005
2. SMP Islam AL Hadi Mojolaban Sukoharjo, 2006-2008
3. SMA N 1 Mojolaban Sukoharjo, 2009-2011
4. S1 Etnomusikologi di Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta, tahun 2014-2018